



Berobat Dengan
Dó'a
&
Ruqyah

DARI AL QUR'AN & SUNNAH

Dr Sa'id bin Ali bin Wahf Al Qahthani

Judul asli:

*Ad Du'a min Al Kitab wa As Sunnah
wa Yaliji Al Tlaj bi Ar Ruqa min Al Kitab wa As Sunnah*

Penulis : Dr. Sa'id bin Ali bin Wahf Al Qahthani

Penerbit : Maktabah Al Malik Fahd Al Wathaniyyah

Tahun : 1421 H/2000 M

Edisi Indonesia:

*Berobat Dengan
Do'a & Ruqyah* DARI AL QUR'AN & SUNNAH

Penerjemah : Syafar Abul Khair

Editor : Abu Shafiya, Abu Hanief

Desain Muka : Safyra

Perwajahan isi : Jarot

Cetakan Pertama:

Sya'ban 1425 / Oktober 2004

Cetakan ke:

10 9 8 7 6 5 4 3 2

(Angka terkecil)

Penerbit:

Media Hidayah

Pengantar Penerbit

Alhamdulillah buku *Berobat dengan Doa dan Ruqyah dari Al Qur'an dan Sunnah* telah terbit. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah ﷺ, keluarganya, para shahabatnya, serta para pengikutnya yang setia mengikuti sunnahnya hingga akhir zaman.

Buku yang ada di hadapan pembaca ini adalah terjemahan kitab *Ad Du'a min Al Kitab wa As Sunnah wa Yalihi Al 'Ilaj bi Ar Ruqa min Al Kitab wa As Sunnah* karya Dr. Sa'id bin Ali bin Wahf Al Qahtani. Buku ini membahas doa-doa dan pengobatan dengan ruqyah yang terdapat dalam Al Qur'an dan Sunnah Nabi ﷺ. Pada bagian 1: Doa-doa dari Al Qur'an dan Sunnah bab 4: Doa-doa dari Al Qur'an dan bab 5: Doa-doa dari As Sunnah, kami menambahkan judul

doa. Hal ini untuk memudahkan pembaca mencari doa yang diinginkan.

Harapan kami, semoga buku ini bermanfaat. Segala tegur sapa dari para pembaca akan kami sambut dengan baik demi kebenaran dan mencari keridhaan Allah *Ta'ala*. Amin ❁

Jogjakarta, Oktober 2004

Penerbit

Daftar isi

Pengantar Penerbit	3
Daftar Isi	5

Bagian 1

Doa-doa dari Al Qur'an dan Sunnah

hlm. 11

Mukadimah	13
Bab 1 Keutamaan Doa	15
Bab 2 Adab Berdoa dan Sebab Terkabulnya Doa	18
Bab 3 Waktu, Keadaan, dan Tempat yang Mustajab untuk Berdoa	21
Bab 4 Doa-doa dari Al Qur'an	26

Berobat dengan doa dan Rugyah dari Al Qur'an dan Sunnah — 5

- Mohon tidak ditolak permintaan
ampunnya dan mohon dirahmati 26
- Mohon dijauhkan dari permintaan
yang tidak layak 27
- Mohon ampunan bagi
seluruh keluarga, tamunya,
dan kaum mukmin 27
- Mohon diterima amal ibadah
dan tobatnya 27
- Mohon agar dirinya dan
anak keturunannya dijadikan
orang yang menegakkan shalat 28
- Mohon ampunan bagi diri sendiri,
ibu bapak, dan orang-orang mukmin . 28
- Mohon diberi hikmah dan
digolongkan orang shalih 28
- Mohon dikaruniai anak yang shalih ... 29
- Mohon dijadikan orang yang
bertawakal dan bertobat 29
- Mohon dijauhkan dari fitnah
orang-orang kafir 29
- Mohon dijadikan hamba yang
bersyukur lagi shalih 30
- Mohon dikaruniai keturunan
yang baik 30

– Mohon tidak dibiarkan tanpa keturunan	30
– Mohon diampuni kezalimannya	31
– Mohon kelapangan dada, kemudahan menyelesaikan urusan, dan kemudahan berbicara	31
– Mohon diampuni kezalimannya	31
– Mohon dijadikan orang yang beragama tauhid	31
– Mohon dijauhkan dari fitnah kaum yang zalim	32
– Mohon dijauhkan dari perbuatan melampaui batas	32
– Mohon rahmat dan petunjuk	32
– Mohon tambahan ilmu	33
– Mohon dijauhkan dari bisikan setan ..	33
– Mohon diampuni dan dirahmati	33
– Mohon kebahagiaan dunia dan akhirat	33
– Mohon dijadikan hamba yang taat dan diampuni	34
– Mohon diringankan beban, diselamatkan di akhirat, dan ditolong dalam melawan orang kafir	34
– Mohon dijauhkan dari kesesatan	35

- *Mohon dijauhkan dari siksa neraka, dimatikan sebagai orang shalih, dan dijauhkan dari kesedihan pada hari kiamat 35*
- *Mohon diampuni dan dirahmati 36*
- *Mohon dijauhkan dari siksa Jahannam . 36*
- *Mohon dikaruniai keluarga yang baik dan dijadikan pemimpin orang yang bertakwa 37*
- *Mohon dijadikan hamba yang pandai bersyukur dan anak keturunannya dijadikan orang shalih 37*
- *Mohon agar semua mukmin diampuni dan dijadikan cinta kepada mereka 38*
- *Mohon disempurnakan cahaya dan diampuni 38*
- *Mohon diampuni dan diselamatkan di akhirat 38*
- *Mohon dimasukkan ke dalam kelompok orang-orang yang mengakui kebenaran Al Qur'an dan kenabian Muhammad 39*
- *Mohon agar negerinya aman dan keturunannya dijauhkan dari kemusyrikan 39*

– Mohon limpahan kebaikan dari Allah ..	39
– Mohon diselamatkan dari orang yang berbuat rusak	40
– Mohon tidak dimasukkan ke dalam golongan orang zalim	40
– Mohon dijadikan orang yang selalu bertawakal kepada Allah	40
– Mohon ditunjukkan arah yang benar (dalam perjalanan)	41
– Mohon diselamatkan dari kaum yang zalim	41
Bab 5 Doa-doa dari As Sunnah	42

Bagian 2

Pengobatan dengan Ruqyah dari Al Qur'an dan Sunnah *hlm. 89*

Mukadimah	91
Bab 1 Penyembuhan sihir	101
Bab 2 Pengobatan Penyakit 'Ain	118
Bab 3 Pengobatan Orang yang Kesurupan Jin	124
Bab 4 Pengobatan Gangguan Psikis	127
Bab 5 Pengobatan Bisul dan Luka	136

Bab 6	Obat dan Pelipur Tatkala Terkena Musibah	138
Bab 7	Obat dan Pelipur Gelisah dan Kesedihan	143
Bab 8	Obat dan Pelipur Kesusahan	145
Bab 9	Mengobati Diri Sendiri Tatkala Sakit...	147
Bab 10	Doa Mujarab Untuk Orang Sakit	148
Bab 11	Obat Gelisah dan Kaget Tatkala Tidur	149
Bab 12	Obat Penyakit Panas (Demam)	150
Bab 13	Obat Tersengat Binatang	151
Bab 14	Mengobati Marah	152
Bab 15	Pengobatan dengan Habbah Sauda’ (Jinten Hitam)	154
Bab 16	Pengobatan dengan Madu	156
Bab 17	Pengobatan dengan Air Zamzam	157
Bab 18	Obat Penyakit Hati (Jiwa)	159

Bagian 1

*D*oa-doa dari Al Qur'an dan Sunnah

Mukadimah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Seungguhnya segala puji hanya milik Allah ﷻ. Kami memuji, meminta pertolongan, dan memohon ampunan serta perlindungan-Nya dari kejahatan diri kami maupun keburukan perbuatan kami. Barangsiapa yang Allah beri petunjuk, maka tidak ada yang dapat menyesatkannya; dan barangsiapa yang disesatkan-Nya, maka tidak ada yang dapat memberinya petunjuk. Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah semata, yang tiada sekutu bagi-Nya; dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepadanya, kepada keluarganya, dan kepada para shahabatnya.

Kitab ini adalah ringkasan dari kitab saya yang berjudul *Adz Dzikru wa Ad Du'a wa 'Ilaju bi Ar Ruqamin Al Kitab wa As Sunnah* (Dzikir dan Doa serta Pengobatan dengan Ruqyah dari Al Qur'an dan Sunnah), yang saya ringkas dari bab "Doa" agar mudah dimanfaatkan. Di dalamnya saya tambahkan doa-doa (lain yang belum termuat) dan penjelasan-penjelasan yang bermanfaat —*Insyallah Ta'ala*—. Saya memohon kepada Allah ﷻ dengan nama-Nya yang *husna* (baik) dan sifat-Nya yang luhur, agar menjadikan penyusunan kitab ini sebagai ibadah yang ikhlas demi mengharap wajah-Nya Yang Mahamulia. Sesungguhnya Dia berkuasa dan Mahamampu melakukan hal tersebut.

Semoga shalawat, salam, dan berkah terhatur kepada Nabi kita Muhammad, keluarganya dan, seluruh shahabatnya. ❀

Penulis

Sya'ban 1408 H

Bab 1

Keutamaan Doa

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

"Tuhan kalian berfirman, 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya Aku akan berkenankan bagi kalian. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.'" (QS. Ghafir: 60)

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

"Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwa Aku dekat. Aku akan mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia

memohon kepada-Ku. Hendaklah mereka memenuhi (segala perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu dalam kebenaran.” (QS. Al Baqarah: 186)

Rasulullah ﷺ bersabda,

الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ قَالَ رَبُّكُمْ: ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

“Doa adalah ibadah. Allah berfirman, ‘Berdoalah kepada-Ku niscaya Aku kabulkan untuk kalian.’”^{1a}

Rasulullah ﷺ juga bersabda,

إِنَّ رَبَّكُمْ تَبَارَكَ وَتَعَالَى حَيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي مَنْ عَبْدُهُ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا

“Sesungguhnya Tuhan kalian yang penuh berkah dan Mahatinggi adalah zat yang senantiasa hidup lagi mulia. Dia malu jika ada hamba-Nya yang mengangkat kedua tangannya (untuk berdoa) kepada-Nya dibiarkan dalam keadaan hampa.”^{1b}

Rasulullah ﷺ juga bersabda,

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو اللَّهَ بِدَعْوَةٍ وَ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةٌ

1a Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/78, At Tirmidzi V/211, dan Ibnu Majah II/1257. Lihat kitab *Shahih Al Jami* III/150 dan kitab *Shahih Ibnu Majah* II/324.

1b Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/78, At Tirmidzi V/557, Ibnu Majah II/1271, Ibnu Hajar mengomentarnya, “Sanadnya jayyid.” Lihat *Shahih At Tirmidzi* III/179.

رَحِمَ إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ
دَعْوَتُهُ، وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ
عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا

“Seorang muslim yang berdoa kepada Allah dengan suatu doa yang tidak mengandung dosa dan tidak pula memutuskan hubungan silaturahmi, niscaya akan Allah berikan kepadanya salah satu dari tiga keadaan, yaitu bisa jadi Allah percepat pengabulannya di dunia, atau Allah akhirkkan pengabulannya nanti di akhirat, atau Allah ganti dengan menghilangkan keburukan yang sebanding dengan doanya.”

Para shahabat berkata, “Kalau begitu, kami akan memperbanyak (doa).” Nabi ﷺ bersabda, “Allah (memiliki berbagai nikmat dan pemberian yang ^{pent}) banyak.”² ❀

2 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/566,462 dan Ahmad III/18. Lihat kitab *Shahih Al Jami'* V/116 dan kitab *Shahih At Tirmidzi* III/140.

Bab 2

Adab Berdoa dan Sebab Terkabulnya Doa

1. Ikhlas semata-mata untuk Allah.
2. Memulai doa dengan pujian dan sanjungan kepada Allah, kemudian bershalawat kepada Nabi ﷺ, dan ditutup dengan shalawat itu pula.
3. Berdoa dengan mantap dan yakin akan dikabulkan.
4. Berdoa dalam keadaan lapang maupun sempit (sulit).
5. Berdoa secara perlahan dan tidak tergesa-gesa.
6. Berdoa sepenuh hati.
7. Berdoa hanya kepada Allah.
8. Tidak berdoa untuk kebinasaan keluarga, harta, anak-anak, dan diri.

9. Merendahkan suara ketika berdoa antara tidak bersuara dan bersuara keras.
10. Mengakui dosa-dosa (yang telah dilakukan) kemudian memohon ampun kepada Allah, mengakui nikmat yang telah diberikan-Nya, dan bersyukur kepada-Nya.
11. Tidak memaksakan diri menggunakan ungkapan-ungkapan sajak (puitis).
12. Berdoa sungguh-sungguh (merendah), khusyu', serta penuh harap dan khawatir tidak dikabulkan.
13. Meninggalkan kezaliman disertai tobat.
14. Mengulangi doa sebanyak tiga kali.
15. Menghadap kiblat.
16. Mengangkat kedua tangan.
17. Berwudhu sebelum berdoa jika memungkinkan.
18. Tidak berlebih-lebihan ketika berdoa.
19. Jika akan mendoakan orang lain, mulailah dengan mendoakan diri sendiri.³

3 Dalam hadits shahih disebutkan bahwa Rasulullah ﷺ berdoa untuk dirinya sendiri sebelum berdoa untuk orang lain. Akan tetapi, dalam hadits lain disebutkan bahwa beliau tidak mendoakan dirinya terlebih dahulu ketika mendoakan Anas, Ibnu 'Abbas, Ummu Isma'il, dan yang lainnya. Lihat rincian pembahasan ini dalam kitab *Shahih Muslim* XVI/144 yang disyarah oleh Imam Nawawi. Lihat juga kitab *Tuhfah Al Ahwadzi Syarah Sunan Tirmidzi* 9/328. Hadits ini juga diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* II/218.

20. Bertawasul menggunakan *asmaul husna* (nama-nama Allah yang baik) dan sifat-Nya yang mulia, atau dengan amal shalih yang pernah dilakukannya, atau minta didoakan oleh orang shalih yang masih hidup.
21. Makanan, minuman, dan pakaian hendaklah dari hasil yang halal.
22. Tidak berdoa dengan sesuatu yang mengandung dosa dan memutus tali silaturahmi.
23. Amar ma'ruf nahi mungkar, yaitu menganjurkan kebaikan dan melarang kemaksiatan.
24. Menjauhi segala bentuk kemaksiatan. ❁

Bab 3

Waktu, Keadaan, dan Tempat yang Mustajab untuk Berdoa⁴

1. Pada malam *Lailatul Qadar*.
2. Pada sepertiga malam yang terakhir.
3. Setelah selesai shalat *maktubah* (shalat fardhu yang lima).
4. Antara adzan dan iqamat.
5. Beberapa saat di setiap malam.
6. Ketika adzan shalat.
7. Ketika hari mendung.
8. Ketika pasukan bergerak menyerang musuh dalam *jihad fi sabilillah*.

4 Lihat dalil-dalil tentang waktu, keadaan, dan tempat yang mustajab ini di dalam kitab aslinya hlm. 88-121.

9. Beberapa saat pada hari Jum'at.

Menurut pendapat yang kuat, waktu yang dimaksud adalah akhir waktu shalat Ashar di hari Jum'at, saat khatib berkhotbah, atau saat berlangsungnya shalat Jum'at.

10. Ketika minum air zam-zam dengan niat yang tulus.
11. Ketika sujud dalam shalat.
12. Ketika bangun dari tidur malam berdoa menggunakan doa yang *ma'tsur* (berasal dari Nabi ﷺ).
13. Jika tidur dalam keadaan suci (tidak berhadats), kemudian bangun di malam hari untuk berdoa.
14. Ketika berdoa menyertakan perkataan:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

"Tidak ada Ilah selain Engkau. Mahasuci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berbuat zalim."

15. Doa orang banyak untuk orang yang baru saja meninggal.
16. Berdoa didahului memberi pujian kepada Allah dan bershalawat kepada Nabi ﷺ ketika tasyahud akhir (di dalam shalat).
17. Berdoa menggunakan *asmaul 'azhim* (nama Allah yang agung); karena apabila seseorang berdoa menggunakan nama tersebut akan dikabulkan

dan jika meminta menggunakan nama itu akan diberi.⁵

18. Doa seorang Muslim kepada Muslim lain tanpa sepengetahuannya.
19. Doa pada hari 'Arafah di 'Arafah.
20. Doa di bulan Ramadhan.
21. Ketika berkumpul di majelis dzikir.
22. Berdoa ketika tertimpa musibah dengan ucapan,

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِيْ فِيْ مُصِيْبَتِيْ وَ اَخْلِفْ
لِيْ خَيْرًا مِنْهَا

"Sesungguhnya kita ini milik Allah dan sesungguhnya kita akan kembali kepada-Nya. Ya Allah, berilah aku pahala atas musibah yang telah menimpaku dan gantilah ia dengan sesuatu yang baik."

23. Doa ketika hati dekat kepada Allah dan sangat ikhlas.
24. Doa orang yang dizalimi terhadap orang yang menzalimi.
25. Doa orang tua kepada anaknya, baik doa untuk kebaikan maupun untuk keburukan.

5 Lihat nama-nama Allah yang agung pada hadits dalam kitab ini di hlm. 70-71.

26. Doa seorang musafir (orang yang dalam perjalanan).
27. Doa orang yang berpuasa sebelum berbuka.
28. Doa orang yang berpuasa ketika berbuka.
29. Doa orang yang dipaksa.
30. Doa seorang imam yang adil.
31. Doa anak yang shalih untuk orang tuanya.
32. Doa selesai berwudhu, jika berdoa dengan doa yang *ma'tsur* (berasal dari Nabi ﷺ).
33. Doa setelah melempar *jumrah shugra* (jumrah kecil).
34. Doa setelah melempar *jumrah wustha* (jumrah pertengahan).
35. Doa di dalam *Bait* (Ka'bah). Perlu diketahui bahwa kawasan *hijir Isma'il* termasuk Ka'bah.
36. Doa ketika berada di Shafa.
37. Doa ketika berada di Marwah.
38. Doa ketika berada di Masy'aril Haram.

Seorang mukmin hendaknya senantiasa berdoa kepada Rabb-nya dalam keadaan apa pun. Allah berfirman,

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwa Aku dekat. Aku akan mengabulkan permohonan orang yang berdoa kepada-Ku.” (QS. Al Baqarah: 186)

Akan tetapi, bila seseorang berdoa pada waktu, keadaan, dan tempat yang telah disebutkan di atas, maka akan Allah perhatikan secara khusus. ❁

Bab 4

Doa-doa dari Al Qur'an

Segala puji milik Allah semata. Shalawat dan salam semoga terhatur kepada Nabi terakhir yang tidak ada lagi Nabi sesudahnya.

**Mohon tidak ditolak
permintaan ampunnya
dan mohon dirahmati**

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ
الْخَاسِرِينَ

"Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri; jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, pastilah kami termasuk orang-orang yang merugi." (QS. Al A'raf: 23)

**Mohon dijauhkan
dari permintaan yang tidak layak**

رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَإِلَّا
تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُن مِّنَ الْخَاسِرِينَ

“Ya Tuhanku, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari memohon kepada-Mu sesuatu yang tidak aku ketahui (hakekat)nya. Sekiranya Engkau tidak memberi ampun kepadaku dan (tidak) menaruh belas kasihan kepadaku, niscaya aku akan termasuk orang-orang yang merugi.” (QS. Hud: 47)

**Mohon ampunan bagi seluruh keluarga,
tamunya, dan kaum mukmin**

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَن دَخَلَ بَيْتِيَ مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ

“Ya Tuhanku! Ampunilah aku, ibu bapakku, orang yang masuk ke rumahku dengan beriman, dan semua orang beriman laki-laki dan perempuan.” (QS. Nuh: 28)

Mohon diterima amal ibadah dan tobatnya

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٧٧﴾ ... وَتُبْ عَلَيْنَا
إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴿١٧٨﴾

“Ya Tuhan kami, terimalah dari kami (amalan kami). Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Menge-

tahui... dan terimalah tobat kami. Sesungguhnya Engkau Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al Baqarah: 127-128)

**Mohon agar dirinya dan anak keturunannya
dijadikan orang yang menegakkan shalat**

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۖ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

“Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat. Ya Tuhan kami, perkenankanlah doaku.” (QS. Ibrahim: 40)

**Mohon ampunan bagi diri sendiri, ibu bapak,
dan orang-orang mukmin**

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

“Ya Tuhan kami, beri ampunlah aku dan kedua ibu bapakku dan sekalian orang mu’min pada hari terjadinya hisab (hari kiamat).” (QS. Ibrahim: 41)

**Mohon diberi hikmah
dan digolongkan orang shalih**

رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ ﴿٢٧﴾ وَأَجْعَلْ
لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ ﴿٢٨﴾ وَأَجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ
النَّعِيمِ ﴿٢٩﴾ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ ﴿٣٠﴾

“Ya Tuhanku, berikanlah kepadaku hikmah dan masukkanlah aku ke dalam golongan orang-orang shalih, dan

jadikanlah aku buah tutur yang baik bagi orang-orang (yang datang) kemudian, dan jadikanlah aku termasuk orang-orang yang mewarisi surga yang penuh kenikmatan..., dan janganlah Engkau hinakan aku pada hari mereka dibangkitkan.” (QS. Asy Syu‘ara: 83-85,87)

Mohon dikaruniai anak yang shalih

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

“Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang shalih.” (QS. Ash Shaffat: 100)

Mohon dijadikan orang yang bertawakal dan bertobat

رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

“Ya Tuhan kami, hanya kepada Engkaulah kami bertawakal, hanya kepada Engkaulah kami bertobat, dan hanya kepada Engkaulah kami kembali.” (QS. Al Mumtahanah: 4)

Mohon dijauhkan dari fitnah orang-orang kafir

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَآغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

“Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan kami (sasaran) fitnah bagi orang-orang kafir; dan ampunilah kami, ya Tuhan kami. Sesungguhnya Engkau Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.” (QS. Al Mumtahanah: 5)

Mohon dijadikan hamba yang bersyukur lagi shalih

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

"Ya Tuhanku, berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal shalih yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang shalih." (QS. An Naml: 19)

Mohon dikaruniai keturunan yang baik

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

"Ya Tuhanku, berilah aku seorang anak yang baik dari sisi-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar doa." (QS. Ali 'Imran: 38)

Mohon tidak dibiarkan tanpa keturunan

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ

"Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri; dan Engkau adalah sebaik-baik Pewaris." (QS. Al Anbiya': 89)

Mohon diampuni kezalimannya

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

"Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Engkau. Mahasuci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim." (QS. Al Anbiya': 87)

Mohon kelapangan dada, kemudahan menyelesaikan urusan, dan kemudahan berbicara

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۖ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۖ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ
لِسَانِي ۖ يَفْقَهُوا قَوْلِي

"Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah kekakuan lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku." (QS. Thaha: 25-28)

Mohon diampuni kezalimannya

رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي

"Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri, karena itu, ampunilah aku." (QS. Al Qashash: 16)

Mohon dijadikan orang yang beragama tauhid

رَبَّنَا آمَنَّا بِمَا أَنْزَلْتَ وَاتَّبَعْنَا الرَّسُولَ فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ

"Ya Tuhan kami, kami telah beriman kepada apa yang telah Engkau turunkan dan kami mengikuti Rasul. Karena itu,

masukkanlah kami ke dalam golongan orang-orang yang menjadi saksi (tentang keesaan Allah).” (QS. Ali ‘Imran: 53)

Mohon dijauhkan dari fitnah kaum yang zalim

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٨٥﴾ وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٨٦﴾

“Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan kami sasaran fitnah bagi kaum yang zalim; dan selamatkanlah kami dengan rahmat-Mu dari (tipu daya) orang-orang kafir.” (QS. Yunus: 85-86)

Mohon dijauhkan dari perbuatan melampaui batas

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami, tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami menghadapi kaum yang kafir.” (QS. Ali Imran: 147)

Mohon rahmat dan petunjuk

رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

“Ya Tuhan kami, berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu; dan sempurnakanlah untuk kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini).” (QS. Al Kahfi: 10)

Mohon tambahan ilmu

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

"Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."
(QS. Thaha: 114)

Mohon dijauhkan dari bisikan setan

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ
يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

"Ya Tuhanku, aku berlindung kepada-Mu dari bisikan-bisikan setan; dan aku berlindung (pula) kepada-Mu, ya Tuhanku, dari kedatangan mereka kepadaku." (QS. Al Mu'minin: 97-98)

Mohon diampuni dan dirahmati

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

"Ya Tuhanku, berilah ampun dan berilah rahmat. Engkau adalah Pemberi Rahmat yang paling baik." (QS. Al Mu'minin: 118)

Mohon kebahagiaan dunia dan akhirat

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat; dan peliharalah kami dari siksa neraka."
(QS. Al Baqarah: 201)

**Mohon dijadikan hamba yang taat
dan diampuni**

سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

"Kami dengar dan kami taat." (Mereka berdoa), "Ampunilah kami, ya Tuhan kami. Engkaulah tempat kembali." (QS. Al Baqarah: 285)

**Mohon diringankan beban,
diselamatkan di akhirat,
dan ditolong dalam melawan orang kafir**

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

"Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami menghadapi kaum yang kafir." (QS. Al Baqarah: 286)

Mohon dijauhkan dari kesesatan

رَبَّنَا لَا تُرْغِ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً
إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

"Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk; dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu, karena sesungguhnya Engkau Maha Pemberi (karunia)." (QS. Ali 'Imran: 8)

Mohon dijauhkan dari siksa neraka, dimatikan sebagai orang shalih, dan dijauhkan dari kesedihan pada hari kiamat

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٥١﴾
رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ
أَنْصَارٍ ﴿١٥٢﴾ رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَنِ أَنْ ءَامِنُوا
بِرَبِّكُمْ فَكَامَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا
مَعَ الْأَبْرَارِ ﴿١٥٣﴾ رَبَّنَا وَءَاتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ
الْقِيَمَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴿١٥٤﴾

"Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan semua ini dengan sia-sia. Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka. Ya Tuhan kami, sesungguhnya barangsiapa yang Engkau masukkan ke dalam neraka berarti dia

telah Engkau hinakan. Tidak ada seorang penolong pun bagi orang-orang yang zalim. Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami mendengar (seruan) yang menyeru kepada iman (yaitu), 'Berimanlah kalian kepada Tuhan kalian', maka kami pun beriman. Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami, hapuskanlah kesalahan-kesalahan kami, dan wafatkanlah kami beserta orang-orang yang berbakti. Ya Tuhan kami, berilah kami apa yang telah Engkau janjikan kepada kami melalui rasul-rasul-Mu. Janganlah Engkau hinakan kami di hari kiamat. Sesungguhnya Engkau tidak akan menyalahi janji." (QS. Ali 'Imran: 191-194)

Mohon diampuni dan dirahmati

رَبَّنَا ءَامَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

"Ya Tuhan kami, kami telah beriman, maka ampunilah kami dan berilah kami rahmat; dan Engkau adalah Pemberi rahmat yang paling baik." (QS. Al Mu'minun: 109)

Mohon dijauhkan dari siksa Jahannam

رَبَّنَا أَصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ ۖ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ﴿٦٥﴾
إِنَّهَا سَاءَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا ﴿٦٦﴾

"Ya Tuhan kami, jauhkan azab Jahannam dari kami, sesungguhnya azab Jahannam adalah kebinasaan yang kekal. Sesungguhnya Jahannam adalah seburuk-buruk tempat menetap dan tempat tinggal." (QS. Al Furqan: 65-66)

**Mohon dikaruniai keluarga yang baik
dan dijadikan pemimpin orang yang bertakwa**

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ
إِمَامًا

"Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami isteri-isteri dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami); dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa."
(QS. Al Furqan: 74)

**Mohon dijadikan
hamba yang pandai bersyukur
dan anak keturunannya dijadikan orang shalih**

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلَحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ
وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

"Ya Tuhanku, jadikanlah aku orang yang pandai mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau karuniakan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal shalih yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri." (QS. Al Ahqaf: 15)

**Mohon agar semua mukmin diampuni
dan dijadikan cinta kepada mereka**

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ
فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ

"Ya Tuhan kami, beri ampunlah kami dan saudara-saudara kami yang telah beriman lebih dahulu dari kami, dan janganlah Engkau biarkan kedengkian dalam hati kami terhadap orang-orang yang beriman. Ya Tuhan kami, sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang." (QS. Al Hasyr: 10)

Mohon disempurnakan cahaya dan diampuni

رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ

"Ya Tuhan kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami. Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu." (QS. At Tahrim: 8)

Mohon diampuni dan diselamatkan di akhirat

رَبَّنَا إِنَّا ءَامَنَّا فَآغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami telah beriman, maka ampunilah segala dosa kami dan peliharalah kami dari siksa neraka." (QS. Ali 'Imran: 16)

**Mohon dimasukkan ke dalam
kelompok orang-orang yang mengakui
kebenaran Al Qur'an dan kenabian Muhammad**

رَبَّنَا ءَامَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ

"Ya Tuhan kami, kami telah beriman, maka catatlah kami bersama orang-orang yang menjadi saksi (atas kebenaran Al Qur'an dan kenabian Muhammad ﷺ)." (QS. Al Maidah: 83)

**Mohon agar negerinya aman
dan keturunannya dijauhkan dari kemusyrikan**

رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ ءَامِنًا وَاَجْنِبْنِي وَبَنِيَّ أَنْ نَعْبُدَ
الْأَصْنَامَ

"Ya Tuhanku, jadikanlah negeri ini negeri yang aman; dan jauhkanlah aku beserta anak cucuku dari menyembah berhala-berhala." (QS. Ibrahim: 35)

Mohon limpahan kebaikan dari Allah

رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

"Ya Tuhanku, sesungguhnya aku sangat memerlukan kebaikan dari apa yang Engkau turunkan kepadaku." (QS. Al Qashash: 24)

**Mohon diselamatkan
dari orang yang berbuat rusak**

قَالَ رَبِّ انصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ

"Ya Tuhanku, tolonglah aku (dengan menimpakan azab) kepada kaum yang berbuat kerusakan itu." (QS. Al Ankabut: 30)

**Mohon tidak dimasukkan ke dalam
golongan orang zalim**

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

"Ya Tuhan kami, janganlah Engkau tempatkan kami bersama orang-orang yang zalim." (QS. Al A'raf: 47)

**Mohon dijadikan orang yang
selalu bertawakal kepada Allah**

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

"Cukuplah Allah bagiku, tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakal. Dia adalah Tuhan yang memiliki 'Arsy yang agung." (QS. At Taubah: 129)

**Mohon ditunjukkan arah yang benar
(dalam perjalanan)**

عَسَىٰ رَبِّي أَن يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ

"Mudah-mudahan Tuhanku memimpinku ke jalan yang benar." (QS. Al Qashas: 22)

Mohon diselamatkan dari kaum yang zalim

رَبِّ اجْنِنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

"Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim." (QS. Al Qashas: 21) ❀

Bab 5

Doa-doa dari As Sunnah

**Mohon kebaikan di dunia,
kebaikan di akhirat,
dan dilindungi dari azab neraka**

اَللّٰهُمَّ رَبَّنَا اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ

*"Ya Allah tuhan kami, berilah kepada kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungi kami dari azab neraka."*⁶

6 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari VII/163 dan Muslim IV/2070.

**Mohon dilindungi dari berbagai keburukan
dan dibersihkan dari dosa**

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ وَفِتْنَةِ
الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ وَشَرِّ فِتْنَةِ الْغِنَى وَشَرِّ فِتْنَةِ الْفَقْرِ اَللّٰهُمَّ
اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيْحِ الدَّجَالِ اَللّٰهُمَّ اغْسِلْ
قَلْبِيْ بِمَاءِ الثَّلْجِ وَالْبَرْدِ وَنَقِّ قَلْبِيْ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ
الثَّوْبَ الْاَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ وَبَاعِدْ بَيْنِيْ وَبَيْنَ خَطَايَايَ
كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ
مِنَ الْكَسَلِ وَالْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari fitnah dan azab neraka, dari fitnah dan azab kubur, dari buruknya fitnah kekayaan, dari buruknya fitnah kefakiran. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keburukan fitnah Al Masih Dajjal. Ya Allah, cucilah hatiku dengan air, salju, dan air dingin; dan bersihkan hatiku dari dosa-dosa sebagaimana Engkau membersihkan pakaian putih dari noda. Jauhkanlah antara aku dan dosaku sebagaimana Engkau menjauhkan antara timur dan barat. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari sifat malas, kesalahan, dan lilitan utang."*⁷

7 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari VII/161 dan Muslim IV/2078.

**Mohon dilindungi dari keburukan diri,
azab kubur, dan fitnah manusia**

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَالْهَرَمِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ
الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, sifat pengecut, kejompoan, dan aku berlindung kepada-Mu dari azab kubur dan dari fitnah orang-orang hidup dan orang-orang yang telah mati."*⁸

Mohon dilindungi dari cobaan yang berat

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ وَدَرَكِ الشَّقَاءِ وَسُوءِ
الْقَضَاءِ وَشَمَاتَةِ الْاَعْدَاءِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keadaan yang berat (kemiskinan), kesengsaraan, buruknya takdir, dan kegembiraan musuh atas bencana yang menimpaku."*⁹

8 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari VII/59 dan Muslim IV/2079.

9 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari VII/155 dan Muslim IV/2080. Dalam lafal yang diriwayatkan oleh Muslim disebutkan, *"Rasulullah berlindung kepada Allah dari keadaan yang berat (kemiskinan), kesengsaraan, takdir yang buruk, dan tipu daya musuh."*

Mohon senantiasa berada dalam kebaikan

اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ لِيْ دِيْنِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ اَمْرِيْ وَاَصْلِحْ لِيْ
دُنْيَايَ الَّتِي فِيْهَا مَعَاشِيْ وَاَصْلِحْ لِيْ اٰخِرَتِي الَّتِي فِيْهَا
مَعَادِي وَاَجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِّيْ فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاَجْعَلِ
الْمَوْتَ رَاحَةً لِّيْ مِنْ كُلِّ شَرٍّ

*"Ya Allah, perbaikilah agamaku yang merupakan penjaga urusanku, perbaikilah duniaku yang aku hidup di dalamnya, perbaikilah akhiratku yang di sanalah tempat kembaliku, jadikan kehidupan ini sebagai tambahan dalam meraih setiap kebaikan bagiku, dan jadikan kematian sebagai istirahat dari setiap keburukan bagiku."*¹⁰

Mohon diberi hidayah, ketakwaan, kesucian diri, dan kekayaan

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ الْهُدٰى وَالتَّقٰى وَالعِفَافَ وَالْغِنٰى

*"Ya Allah, aku meminta kepada-Mu hidayah, ketakwaan, iffah (kesucian diri), dan kekayaan."*¹¹

10 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2087.

11 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2087.

Mohon dilindungi dari keburukan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا أَنْتَ
خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ
مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ
وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, sifat pengecut, kebakhilan (kikir), kejompoan, dan azab kubur. Ya Allah, berikan kepadaku ketakwaan dan bersihkanlah diriku, karena Engkau adalah sebaik-baik yang membersihkan; Engkau adalah pelindungnya dan penolongnya. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, hati yang tidak khusyu', jiwa yang tidak pernah puas, dan doa yang tidak dikabulkan."*¹²

Mohon diberi hidayah dan kebenaran

اللَّهُمَّ اهْدِنِي وَسَلِّدْنِي، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالسَّدَادَ

*"Ya Allah, berilah aku hidayah dan tunjukkan aku ke jalan yang benar. Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu hidayah dan kebenaran."*¹³

12 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2088.

13 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2090.

**Mohon senantiasa dalam kenikmatan
dan dijauhkan dari keburukan**

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَّتِكَ
وَفُجَاةٍ نِقْمَتِكَ وَجَمِيْعِ سَخَطِكَ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari sirnanya nikmat-Mu, berubahnya kesehatan yang berasal dari-Mu, datangnya bencana-Mu secara tiba-tiba, dan semua kemurkaan-Mu."*¹⁴

Mohon dilindungi dari keburukan

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا عَمِلْتُ وَشَرِّ مَا لَمْ اَعْمَلْ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keburukan yang aku perbuat dan dari keburukan yang belum aku perbuat."*¹⁵

**Mohon dikaruniai harta dan anak yang banyak
dan rezekinya diberkahi**

اَللّٰهُمَّ اَكْثِرْ مَالِيْ وَوَلَدِيْ وَبَارِكْ لِيْ فِيْمَا اَعْطَيْتَنِيْ [وَاَطْلُ
حَيَاتِيْ عَلٰى طَاعَتِكَ وَاحْسِنْ عَمَلِيْ]

14 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2097.

15 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2085.

"Ya Allah, perbanyaklah hartaku dan anakku serta berkahilah setiap apa yang Engkau berikan kepadaku.¹⁶ [Panjangkanlah umurku dalam ketaatan kepada-Mu dan perbaikilah amalku]."¹⁷

Mohon dijadikan orang yang beragama tauhid

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

"Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah yang Mahaagung lagi Maha Pemurah. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah Rabb (pemilik) 'Arsy yang agung. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah Rabb (pemilik) langit dan bumi dan Arsy yang mulia."¹⁸

16 Doa ini seperti doa Nabi ﷺ kepada Anas, *"Ya Allah, perbanyaklah harta dan anaknya dan berkahilah apa yang Engkau berikan kepadanya."* Bukhari VII/154 dan Muslim IV/1928.

17 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari dalam kitab *Al Adab Al Mufrad* no.653 yang dinilai shahih oleh Al Albani dalam kitab *Silsilah Al Ahadits Ash Shahihah* no.2241 dan dalam kitab *Shahih Al Adab Al Mufrad* hlm. 244. Lafal yang terdapat dalam tanda kurung tampaknya didasarkan pada hadits yang menyebutkan pertanyaan kepada Rasulullah, *"Siapa manusia yang baik?"* Beliau menjawab, *"Orang yang panjang umurnya lagi baik amalnya."* Hadits ini diriwayatkan oleh Tirmidzi dan Ahmad. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Albani dalam kitab *Shahih Al Tirmidzi* II/271. Syaikh Ibnu Baz ketika ditanya, *"Apakah termasuk sunnah berdoa menggunakan doa ini,"* beliau menjawab, *"Ya."*

18 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari VII/154 dan Muslim IV/2092.

Mohon dirahmati

اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ اَصْلَحْ
لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ

*"Ya Allah, aku mengharap rahmat-Mu. Jangan Engkau serahkan urusanku kepadaku barang sekejap pun. Perbaikilah perkaraku seluruhnya, karena tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau."*¹⁹

Mohon diampuni kezalimannya

لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ

*"Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berbuat zalim."*²⁰

19 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud IV/324 dan Ahmad VI/42. Hadits ini dinilai hasan oleh Al Albani dan yang lain.

20 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/295 dan Al Hakim. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Hakim dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III/168. Lafal yang tersebut dalam kitab *Shahih At Tirmidzi*: "Doa Dzu Nun (maksudnya: Nabi Nuh, Pent.) ketika berdoa di dalam perut hiu, 'Tidak ada Tuhan selain Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berbuat zalim.' Sungguh, seorang muslim yang berdoa dengan doa tersebut niscaya akan Allah kabulkan."

**Mohon Al Qur'an dijadikan pedoman hidup
serta penawar kecemasan dan kesedihan**

اَللّٰهُمَّ اِنِّي عَبْدُكَ وَاِبْنُ عَبْدِكَ وَاِبْنُ اُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَا ضِ
فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِيَّ فَضَاؤُكَ اَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ
سَمِيَتْ بِهِ نَفْسٌ اَوْ عَلَّمْتَهُ اَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ اَوْ اَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ اَوْ اسْتَاثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ اَنْ تَجْعَلَ
الْقُرْآنَ رِيْعَ قَلْبِي وَنُوْرَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي

*"Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba laki-laki-Mu, dan anak dari hamba perempuan-Mu, ubun-ubunku berada di tangan-Mu, telah tetap hukum-Mu padaku, adil keputusan-Mu kepadaku. Aku meminta kepada-Mu dengan semua nama-nama-Mu yang telah Engkau gunakan menamai diri-Mu, atau yang telah Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu atau dari kitab yang telah Engkau turunkan atau yang Engkau simpan di dalam ilmu ghaib di sisi-Mu, agar menjadikan Al Qur'an sebagai taman bagi hatiku, cahaya dadaku, penghilang kesedihanku, dan penghilang kesusahanku."*²¹

21 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad I/391, 452 dan Al Hakim I/509. Hadits ini dinilai hasan oleh Al Hafizh [Ibnu Hajar] dalam kitab *Takhrij Al Adzkar* dan dinilai shahih oleh Al Albani.

Mohon diberi ketetapan hati untuk selalu taat

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

*"Ya Allah, yang memalingkan hati, palingkan hati kami kepada ketaatan (kepada)-Mu."*²²

Mohon diberi ketetapan hati pada agama Islam

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

*"Wahai pembolak-balik hati, tetapkan hatiku pada agama-Mu."*²³

Mohon keselamatan di dunia dan di akhirat

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta keselamatan kepada-Mu di dunia dan di akhirat."*²⁴

22 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2045.

23 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/238, Ahmad IV/182, dan Al Hakim I/525,528. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Hakim dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut. Ummu Salamah mengatakan, "Doa ini merupakan doa yang banyak dibaca Rasulullah ﷺ."

24 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/534 dan lainnya. Adapun lafal yang dia riwayatkan: *"Mintalah kepada Allah keselamatan di dunia dan di akhirat."* Dalam lafal lain disebutkan, *"Mintalah maaf dan keselamatan kepada Allah. Sesungguhnya tidak ada sesuatu yang lebih baik untuk diberikan kepada seseorang setelah keyakinan selain keselamatan."* Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III/180,185,170. Hadits ini memiliki beberapa hadits pendukung yang bisa kita dapatkan dalam kitab *Musnad Imam Ahmad* yang disusun oleh Ahmad Syakir I/156-157.

Mohon setiap urusan berakhir baik

اَللّٰهُمَّ اَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِيْ الْاُمُوْر كُلِّهَا وَاَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا
وَعَذَابِ الْاٰخِرَةِ

*"Ya Allah, jadikan baik akhir setiap urusan kami, dan lindungi kami dari bencana dunia dan azab akhirat."*²⁵

Mohon ditolong dan dijadikan hamba yang shalih

رَبِّ اُعِنِّيْ وَلَا تُعِنْ عَلَيَّ وَاَنْصُرْنِيْ وَلَا تَنْصُرْ عَلَيَّ وَاَمْكُرْ لِيْ
وَلَا تَمْكُرْ عَلَيَّ وَاِهْدِنِيْ وَيَسِّرْ الْهَدٰى اِلَيَّ وَاَنْصُرْنِيْ عَلٰى مَنْ
بَغٰى عَلَيَّ رَبِّ اجْعَلْنِيْ لَكَ شَكَارًا لَّكَ ذَكَرًا لَّكَ رَهَابًا لَّكَ
مِطْوَاعًا اِلَيْكَ مُخِبًّا لَّكَ اَوْاهًا مُّنِيًّا رَبِّ تَقَبَّلْ تَوْبَتِيْ وَاغْسِلْ
حَوْبَتِيْ وَاَجِبْ دَعْوَتِيْ وَثَبِّتْ حُجَّتِيْ وَاِهْدِ قَلْبِيْ وَسَدِّدْ
لِسَانِيْ وَاَسْلُلْ سَخِيْمَةَ قَلْبِيْ

"Ya Tuhanku, tolonglah aku dan janganlah Engkau tolong (orang lain) untuk memusuhiku; menangkanlah aku dan janganlah Engkau jadikan orang lain menang atasku;

25 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad IV/181 dan Ath Thabarani dalam kitab *Al Kabir*. Al Hafizh Haitsami berkata dalam kitab *Majma' Az Zawaid XXI* 178, "Para periwayat hadits yang diriwayatkan Ahmad dan salah satu dari sanad Ath Thabarani adalah orang-orang terpercaya."

jadikanlah segala tipu daya untuk membantuku dan jangan untuk mempedayaku; berilah aku petunjuk dan mudahkan petunjuk tersebut sampai kepadaku; menangkanlah aku atas siapa yang berlaku keji kepadaku. Tuhanku, jadikan aku senantiasa bersyukur kepada-Mu, ingat kepada-Mu, senantiasa berharap kepada-Mu, taat kepada-Mu, menghinakan diri terhadap-Mu, senantiasa meratap dan mengadu dan kembali kepada-Mu. Tuhanku, terimalah tobatku, basuhlah dosaku, kabulkan doaku, kuatkan hujjahku, tunjukilah hatiku, benarkan ucapanku, dan cabutlah dendam dalam hatiku.”²⁶

**Mohon diberi kebaikan,
dijauhkan dari keburukan, dan ditolong**

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى
اَللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ نَبِيُّكَ
مُحَمَّدٌ صَلَّى اَللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَاَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْكَ
اَلْبَلَاغُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

“Ya Allah, sesungguhnya kami meminta kepada-Mu kebaikan sebagaimana yang diminta oleh Nabi-Mu Muhammad ﷺ kepada-Mu, dan kami berlindung kepada-Mu dari keburukan sebagaimana Nabi-Mu Muhammad ﷺ telah berlindung

26 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/83, At Tirmidzi V/554, dan Ibnu Majah II/1259. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Hakim dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi*/III/178 dan Ahmad I/127.

kepada-Mu. Engkaulah penolong dan kepada-Mu-lah permintaan tolong disampaikan. Tidak ada daya upaya dan kekuatan melainkan dengan pertolongan Allah.”²⁷

Mohon dilindungi dari keburukan diri

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِيْ وَمِنْ شَرِّ بَصَرِيْ وَمِنْ
شَرِّ لِسَانِيْ وَمِنْ شَرِّ قَلْبِيْ وَمِنْ شَرِّ مَنِيِّيْ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keburukan pendengaranku, keburukan penglihatanku, keburukan lisanku, keburukan hatiku, dan keburukan maniku.”²⁸

Mohon dilindungi dari penyakit berbahaya

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُوْنِ وَالْجُذَامِ وَمِنْ
سَيِّئِ الْاَسْقَامِ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari penyakit sopak, gila, lepra, dan penyakit-penyakit berbahaya.”²⁹

27 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/1264. Ibnu Majah II/1264 meriwayatkan doa yang semakna dengan doa di atas.

28 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/92, At Tirmidzi V/523 dan VIII/271, dan lainnya. Lihat kitab *Shahih Tirmidzi* II/166 dan kitab *Shahih An Nasai* III/1108.

29 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/93, An Nasai VIII/271, dan Ahmad III/192. Lihat kitab *Shahih An Nasai* III/1116 dan kitab *Shahih At Tirmidzi* III/184.

Mohon dilindungi dari sifat dan sikap buruk

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ مُّنْكَرَاتِ الْاَخْلَاقِ وَالْاَعْمَالِ
وَالْاَهْوَاءِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keburukan akhlak, amal, dan hawa nafsu."*³⁰

Mohon dimaafkan dosanya

اَللّٰهُمَّ اِنَّكَ عَفُوٌّ كَرِيْمٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّيْ

*"Ya Allah, sesungguhnya Engkau Maha Pemaaf lagi Mulia dan suka memaafkan. Karena itu, maafkanlah aku."*³¹

Mohon diberi kemampuan beramal shalih dan dicintai Allah

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَتَرْكَ الْمُنْكَرَاتِ وَحُبَّ
الْمَسَاكِيْنِ وَاَنْ تَغْفِرَ لِيْ وَتَرْحَمَنِيْ وَاِذَا اَرَدْتَ فِتْنَةً فِيْ قَوْمٍ
فَتَوَفَّنِيْ غَيْرَ مَفْتُوْنٍ وَاَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ
وَحُبَّ عَمَلٍ يُقَرِّبُنِيْ اِلَيْ حُبِّكَ

30 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/575, Ibnu Hibban, Al Hakim, dan Thabarani. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III/184.

31 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/534 yang telah *ditahqiq* oleh Ibrahim 'Athuh, cetakan Musthafa Al Babi. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III/180.

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu kekuatan untuk berbuat baik, meninggalkan kemungkar, dan mencintai orang miskin. Aku juga meminta kepada-Mu agar mengampuni dan menyayangiku. Jika Engkau hendak memberi fitnah pada suatu kaum, maka wafatkanlah aku dalam keadaan tidak terfitnah. Aku meminta kecintaan-Mu, dan kecintaan kepada siapa saja yang mencintai-Mu, juga mencintai perbuatan yang dapat mengantarkan kepada kecintaan-Mu."*³²

**Mohon diberi semua kebaikan
dan dilindungi dari semua keburukan**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَ آجِلِهِ، مَا عِلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَ آجِلِهِ، مَا عِلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا [اسْتَعَاذَ بِكَ]

32 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad V/243 dengan lafal seperti di atas dan diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/369 dengan lafal yang semakna. Hadits ini juga diriwayatkan oleh Al Hakim I/521 dan dinilai hasan oleh At Tirmidzi. At Tirmidzi berkata, "Aku pernah bertanya kepada Muhammad bin Isma'il –maksudnya Al Bukhari– tentang hadits ini, ia menjawab, 'Hadits ini hasan lagi shahih.' Pada akhir hadits ini Nabi berkata, 'Doa tersebut benar. Karena itu, pelajari dan ajarkanlah!'"

[مِنْهُ] عَبْدُكَ وَنَبِيِّكَ، اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَمَا قَرَّبَ اِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ اَوْ عَمَلٍ، وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ النَّارِ وَمَا قَرَّبَ اِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ اَوْ عَمَلٍ، وَاَسْأَلُكَ اَنْ تَجْعَلَ كُلَّ قَضَاءٍ قَضَيْتَهُ لِيْ خَيْرًا

“Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu kebaikan dalam segala hal, menyangkut urusan dunia maupun akhirat, baik yang aku ketahui maupun tidak aku ketahui. Aku berlindung kepada-Mu dari segala keburukan yang menyangkut urusan dunia maupun akhirat, baik yang aku ketahui maupun tidak aku ketahui. Ya Allah, aku meminta kepada-Mu kebaikan sebagaimana yang diminta oleh hamba-Mu dan Nabi-Mu. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan sebagaimana hamba-Mu dan Nabi-Mu telah meminta perlindungan darinya. Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu surga dan apa-apa yang dapat mendekatkan kepadanya, baik perkataan maupun perbuatan. Aku berlindung kepada-Mu dari neraka dan apa-apa yang dapat mendekatkan kepadanya, baik perkataan maupun perbuatan. Dan aku meminta kepada-Mu semua ketetapan-Mu baik untukku.”³³

33 Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Majah II/1264, Ahmad VI/134, dan Al Hakim. Tambahan lafal kedua adalah yang diriwayatkan oleh Ahmad. Al Hakim menilai shahih hadits ini dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut. Lafal tambahan pertama diriwayatkan oleh Al Hakim. Lihat kitab *Shahih Ibnu Majah* II/327.

**Mohon setiap saat diteguhkan dalam Islam,
diberi semua kebaikan,
dan dijauhkan dari semua kejelekan**

اَللّٰهُمَّ احْفَظْنِيْ بِالْاِسْلَامِ قَائِمًا وَّاحْفَظْنِيْ بِالْاِسْلَامِ قَاعِدًا
وَاحْفَظْنِيْ بِالْاِسْلَامِ رَاقِدًا وَلَا تُشْمِتْ بِيْ عَدُوًّا حَاسِدًا
اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ مِنْ كُلِّ خَيْرٍ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ وَاَعُوْذُ بِكَ
مِنْ كُلِّ شَرٍّ خَزَائِنُهُ بِيَدِكَ

*"Ya Allah, jagalah aku dengan Islam dalam keadaan berdiri; jagalah aku dengan Islam dalam keadaan duduk; jagalah aku dengan Islam dalam keadaan berbaring; janganlah Engkau jadikan musuh yang dengki, gembira terhadap bencana yang menimpaku. Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu setiap kebaikan yang perbendaharaannya berada di tangan-Mu, dan aku berlindung kepada-Mu dari setiap keburukan yang perbendaharaannya berada di tangan-Mu."*³⁴

**Mohon kaum muslim diteguhkan dalam ketaatan
dan diberi kebaikan**

اَللّٰهُمَّ اَقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا يَحُوْلُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ
وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّتِكَ وَمِنَ الْيَقِيْنِ مَا تُهَوِّنُ بِهِ

34 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim I/525. Dia menilai shahih hadits ini dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya. Lihat kitab *Shahih Al Jami'* II/398 dan kitab *Al Ahadits Ash Shahihah* IV/54 no.1540.

عَلَيْنَا مُصِيبَاتِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوَّتِنَا مَا
 أَحْيَيْتَنَا وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمْنَا
 وَانصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا وَلَا
 تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ
 لَا يَرْحَمُنَا

*"Ya Allah, berilah kami rasa takut kepada-Mu sebagai pemisah antara kami dengan perbuatan maksiat kepada-Mu; jadikanlah kami selalu taat kepada-Mu agar dapat mengantarkan kami kepada surga-Mu; berilah kami keyakinan yang dapat mengatasi musibah-musibah dunia; jadikan kami menikmati pendengaran kami, penglihatan kami, kekuatan kami dalam segenap hidup ini; jadikan semua itu sebagai peninggalan (tabungan amal) kami; balaslah siapa yang telah menzalimi kami dan tolonglah kami menghadapi mereka yang memusuhi kami; janganlah Engkau timpakan musibah dalam urusan agama kami; janganlah Engkau jadikan dunia sebagai tujuan utama kami dan sebagai sasaran terakhir pengetahuan kami; jangan Engkau jadikan mereka yang tidak menyayangi kami menguasai kami."*³⁵

35 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/528 dan Al Hakim I/258. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Hakim dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut. Hadits ini juga diriwayatkan oleh Ibnu Sunni no.446. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III/168 dan kitab *Shahih Al Jami'* I/400.

**Mohon dilindungi dari keburukan diri,
fitnah dunia, dan azab kubur**

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَاَعُوْذُ
بِكَ مِنْ اَرْدَلِ الْعُمْرِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut; aku berlindung kepada-Mu dari sifat bakhil; aku berlindung kepada-Mu dari kepikunan; dan aku berlindung kepada-Mu dari fitnah dunia dan azab kubur.”³⁶

Mohon diampuni segala kesalahan dan dosa

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ خَطِيْئَتِيْ وَجَهْلِيْ وَاِسْرَافِيْ فِيْ اَمْرِيْ وَمَا
اَنْتَ اَعْلَمُ بِهِ مِنِّيْ اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ هَزْلِيْ وَجِدِّيْ وَخَطَايَايَ
وَعَمْدِيْ وَكُلُّ ذَلِكْ عِنْدِيْ

“Ya Allah, ampunilah kesalahan-kesalahanku, kebodohan-ku, urusanku yang berlebih-lebihan, dan dari segala sesuatu yang Engkau lebih mengetahuinya daripada aku. Ya Allah, ampuni kelakarku, ketergesaanku, dosa-dosaku yang kusengaja; yang semua itu ada padaku.”³⁷

36 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari*XXI/181.

37 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari*XXI/196.

Mohon diampuni dan dirahmati

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ ظَلَمْتُ نَفْسِيْ ظُلْمًا كَثِيْرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ فَاعْفُرْ لِيْ مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِيْ اِنَّكَ اَنْتَ
الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku telah banyak menzalimi diriku, padahal tidak ada yang dapat mengampuni dosa selain Engkau, karena itu, ampunilah aku dengan pengampunan dari-Mu, dan rahmatilah aku, sesungguhnya Engkau Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."*³⁸

Mohon dilindungi dan dijauhkan dari kesesatan

اَللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ وَبِكَ اٰمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَاِلَيْكَ اَنْبَتُ
وَبِكَ خَاصَمْتُ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِعِزَّتِكَ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ اَنْ
تُضِلَّنِيْ اَنْتَ الْحَيُّ الَّذِي لَا يَمُوْتُ وَالْجِنُّ وَالْاِنْسُ يَمُوْتُوْنَ

*"Ya Allah, kepada-Mu aku pasrahkan diriku, kepada-Mu aku beriman, kepada-Mu aku bertawakal, kepada-Mu aku kembali, kepada-Mu aku mengadu. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung dengan kemuliaan-Mu yang tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau agar Engkau tidak menyesatkan aku, Engkau senantiasa hidup dan tiada pernah mati, sementara jin dan manusia mati."*³⁹

38 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari I/302 dan Muslim IV/2078.

39 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari VII/167 dan Muslim IV/2086.

**Mohon dirahmati, diampuni,
serta diberi kebaikan dan keselamatan**

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ مُوَجِّبَاتِ رَحْمَتِكَ، وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ،
وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ اِثْمٍ، وَالْغَنِيْمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ، وَالْفَوْزَ بِالْحَتَّةِ،
وَالنَّجَاةَ مِنَ النَّارِ

*"Ya Allah, sesungguhnya kami meminta hal-hal yang menyebabkan datangnya rahmat-Mu, keteguhan ampunan-Mu, keselamatan dari setiap dosa, mendapat semua kebaikan, keberuntungan dengan surga dan selamat dari neraka."*⁴⁰

Mohon dilimpahi rezeki

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ اَوْسَعَ رِزْقِكَ عَلَيَّ عِنْدَ كِبَرِ سِنِّيْ وَانْقِطَاعِ
عُمْرِيْ

*"Ya Allah, jadikan keluasan rezeki-Mu kepadaku ketika aku dalam keadaan renta dan ketika aku mati."*⁴¹

40 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim I/525. Dia menilai shahih hadits ini dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya. Lihat kitab *Al Adzkar* karya Nawawi hlm.340. Hadits ini dinilai shahih oleh Abdul Qadir Al Arnauth, seorang peneliti kitab.

41 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim I/542. Lihat kitab *Shahih Al Jami' I/* 396 dan kitab *Al Ahadits Ash Shahihah* no.1539.

Mohon ampunan dan rezeki yang berkah

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَوَسِّعْ لِي فِي دَارِي وَبَارِكْ لِي فِي رِزْقِي

*"Ya Allah, ampuni dosa-dasaku, lapangkan aku di tempat tinggalku, dan berkahilah rezekiku."*⁴²

Mohon dikaruniai dan dirahmati

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ وَرَحْمَتِكَ فَإِنَّهُ لَا يَمْلِكُهُمَا إِلَّا أَنْتَ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku minta bagian dari karunia dan rahmat-Mu, karena tidak ada yang memiliki keduanya selain Engkau."*⁴³

Mohon dilindungi dari berbagai kesusahan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ التَّرَدِّي وَالْهَدْمِ وَالْعَرَقِ وَالْحَرِيقِ
وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ وَأَعُوذُ بِكَ
أَنْ أَمُوتَ فِي سَبِيلِكَ مُذْبِرًا وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ لَدِيْعًا

42 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad IV/63 dan VI/375. Lihat *Shahih Al Jami'* I/399.

43 Hadits ini diriwayatkan oleh Ath Thabarani. Al Haitsami dalam kitab *Majma' Az Zawaid* XX/159 berkata, "Para periwayatnya adalah para periwayat hadits shahih, selain Muhammad bin Ziyad; dia orang yang *tsiqah*." Lihat *Shahih Al Jami'* I/404.

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keragu-raguan, mati sia-sia, tenggelam, dan terbakar; aku berlindung kepada-Mu dari setan yang menggodaku saat kematianku; aku berlindung kepada-Mu dari mati dalam keadaan lari dari jalan-Mu; dan aku berlindung kepada-Mu dari mati karena tersengat."⁴⁴

Mohon dilindungi dari rasa lapar dan pengkhianatan

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُوْعِ فَاِنَّهُ یَنْسُ الضَّجِیْعُ وَاَعُوْذُ
بِكَ مِنَ الْخِیَاۡنَةِ فَاِنَّهَا یَنْسِتُ الْبِطَآۡنَةُ

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari rasa lapar, karena sesungguhnya ia adalah seburuk-buruk teman tidur; dan aku berlindung kepada-Mu dari khianat, karena ia adalah seburuk-buruk teman dekat."⁴⁵

Mohon dilindungi dari sifat-sifat buruk, keadaan-keadaan buruk, dan penyakit-penyakit buruk

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَالْهَرَمِ وَالْقَسْوَةِ وَالْعَفْلَةِ وَالْعِیْلَةِ وَالذَّلَّةِ وَالْمُسْكِنَةِ وَاَعُوْذُ

44 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai dan Abu Dawud II/92. Lihat kitab *Shahih An Nasai* III/1123.

45 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/91, An Nasai VIII/263, dan Ibnu Majah. Lihat kitab *Shahih An Nasai* III/1112.

بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْكَفْرِ وَالْفُسُوقِ وَالشَّقَاقِ وَالنَّفَاقِ وَالسُّمْعَةِ
وَالرِّيَاءِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الصَّمَمِ وَالْبَكَمِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ
وَالْبَرَصِ وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlingung kepada-Mu dari kelemahan, sifat malas, pengecut, bakhil (kikir), kepikunan, kejumudan, kelalaian, kemelaratan, kehinaan, dan kerendahan; aku berlingung kepada-Mu dari kefakiran, kekafiran, kefasikan, perpecahan, kemunafikan, suka dipuji, dan suka dilihat; aku berlingung kepada-Mu dari penyakit tuli, bisu, gila, lepra, kusta, dan penyakit-penyakit buruk lainnya."*⁴⁶

Mohon dilindungi dari berbagai kesusahan

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْقِلَّةِ وَالذَّلَّةِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ
اَنْ اَظْلِمَ اَوْ اُظْلَمَ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlingung kepada-Mu dari kefakiran, kekurangan, dan kehinaan; dan aku berlingung kepada-Mu dari berbuat zalim atau dizalimi."*⁴⁷

46 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim dan Al Baihaqi. Lihat kitab *Shahih Al Jami'* I/406 dan kitab *Irwa' Al Ghalil* no.852.

47 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai dan Abu Dawud II/92. Lihat kitab *Shahih An Nasai* III/1111 dan kitab *Shahih Al Jami'* I/407.

Mohon dilindungi dari tetangga yang buruk

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَارٍ السُّوْءِ فِيْ دَارِ الْمُقَامَةِ فَاِنْ جَارَ
الْبَادِيَةِ يَتَحَوَّلُ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari tetangga yang buruk di tempat kediaman, karena sesungguhnya tetangga adalah penghuni yang senantiasa berubah.”⁴⁸

Mohon dilindungi dari empat keburukan

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ
وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هٰؤُلَاءِ
الْاَرْبَعِ

“Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari hati yang tidak khusyu’, doa yang tidak didengar, jiwa yang tidak pernah puas, dan ilmu yang tidak bermanfaat. Aku berlindung kepada-Mu dari keempat hal itu.”⁴⁹

48 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim I/532. Dia menilai shahih hadits ini dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya. Hadits ini juga diriwayatkan oleh An Nasai VIII/274. Lihat kitab *Shahih Al Jami’* I/408 dan kitab *Shahih An Nasai* III/1118.

49 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/519 dan Abu Dawud II/92. Lihat kitab *Shahih Al Jami’* XX/410 dan kitab *Shahih An Nasai* III/1113.

Mohon dilindungi dari berbagai keadaan buruk

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ يَوْمٍ شُوْءٍ وَمِنْ لَيْلَةٍ شُوْءٍ وَمِنْ سَاعَةٍ شُوْءٍ وَمِنْ صَاحِبِ الشُّوْءِ وَمِنْ جَارِ الشُّوْءِ فِي دَارِ الْمَقَامَةِ

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari hari yang buruk, malam yang buruk, saat yang buruk, teman yang buruk, dan tetangga yang buruk di tempat kediaman."⁵⁰

Mohon surga dan dilindungi dari neraka

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَاَسْتَجِيْرُ بِكَ مِنَ النَّارِ [ثَلَاثَ مَرَّاتٍ]

"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu surga dan berlindung kepada-Mu dari neraka." (3 kali)⁵¹

50 Hadits ini diriwayatkan oleh Ath Thabarani. Al Haitami dalam *Majma' Az Zawaid* XX/144 berkata, "Para periwayatnya adalah para periwayat hadits shahih." Lihat kitab *Shahih Al Jami'* I/411.

51 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi IV/700, Ibnu Majah no. 1453, dan An Nasai. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III/319 dan kitab *Shahih An Nasai* III/1121. Dalam kitab *Shahih An Nasai* disebutkan dengan lafal, "Barangsiapa meminta surga sebanyak tiga kali, maka surga akan berkata, 'Ya Allah, masukkan ia ke dalam surga,' dan barangsiapa meminta perlindungan dari neraka sebanyak tiga kali, neraka akan berkata, 'Ya Allah lindungi dia dari api neraka.'"

Mohon dimudahkan memahami agama

اللَّهُمَّ فَهِّهْنِي فِي الدِّينِ

"Ya Allah, fahamkan aku perkara agama."⁵²

Mohon dilindungi dari berbuat syirik

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَشْرِكَ بِكَ وَأَنَا أَعْلَمُ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari berbuat syirik (menyekutukan-Mu) yang aku ketahui, dan aku meminta ampun kepada-Mu dari (perbuatan syirik) yang tidak aku ketahui."⁵³

Mohon diberi pemahaman dan tambahan ilmu

اللَّهُمَّ أَنْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي، وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي، وَزِدْنِي عِلْمًا

"Ya Allah, berilah manfaat dari ilmu yang telah Engkau ajarkan kepadaku, ajarkan kepadaku apa yang bermanfaat untukku, dan tambahlah ilmuku."⁵⁴

52 Hal ini ditunjukkan oleh hadits yang diriwayatkan oleh Al Bukhari dan Muslim dalam doa Nabi ﷺ kepada Ibnu Abbas. Lihat kitab *Shahih Bukhari* yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* I/44 dan Muslim IV/1797.

53 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad IV/403 dan lainnya. Lihat kitab *Shahih At Tarhib wa At Targhib* karya Al Albani I/19.

54 Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Majah I/92. Lihat kitab *Shahih Ibni Majah* I/47.

**Mohon ilmu yang bermanfaat,
rezeki yang baik,
dan amal yang diterima**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rezeki yang baik, dan amalan yang diterima."*⁵⁵

Mohon diampuni dosanya

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ بِأَنَّكَ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ أَنْ تَغْفِرَ لِي ذُنُوبِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu, ya Allah, Engkau yang esa, tempat bergantung, yang tidak beranak, tidak diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia, agar Engkau mengampuni dosa-dosaku. Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."*⁵⁶

55 Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Majah I/298. Lihat kitab *Shahih Ibni Majah* I/152.

56 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai dengan lafal seperti di atas III/52 dan Ahmad IV/338. Lihat kitab *Shahih An Nasai* I/279.

Mohon surga dan dilindungi dari neraka

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ بِاَنَّ لَكَ الْحَمْدُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ [وَحَدَكَ
لَا شَرِيْكَ لَكَ] اَلْمَتَّانُ [يَا] بَدِيْعَ السَّمَوَاتِ وَالْاَرْضِ يَا ذَا
الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، اِنِّيْ اَسْأَلُكَ [الْجَنَّةَ وَ
اَعُوْذُبِكَ مِنَ النَّارِ]

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu, Engkau yang memiliki puja dan puji, tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau [sendiri saja tiada sekutu], Maha Pemberi, wahai Pencipta langit dan bumi, wahai Pemilik keagungan dan kemuliaan, wahai Yang hidup kekal lagi senantiasa (mengurus makhluk-Nya), sesungguhnya aku meminta kepada-Mu [surga dan aku berlindung kepada-Mu dari neraka]."*⁵⁷

Mohon dijadikan orang yang teguh memegang tauhid

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ بِاَنِّيْ اَشْهَدُ اَنَّكَ اَنْتَ اللهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ،
الْاَحَدُ، الصَّمَدُ، الَّذِيْ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا
اَحَدٌ

57 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/80, Ibnu Majah II/1268, An Nasai III/52, dan At Tirmidzi V/550. Lihat kitab *Shahih An Nasai* II/289.

"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu. Aku bersaksi bahwa Engkau adalah Allah, yang tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, yang Maha Esa, tempat bergantung, tidak beranak, tidak pula diperanakkan, dan tidak ada sesuatu pun yang setara dengan-Nya."⁵⁸

Mohon diterima tobatnya

رَبِّ اغْفِرْ لِي، وَتُبْ عَلَيَّ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الْعَفُورُ

"Ya Tuhanku, ampunilah aku, terimalah tobatku, sesungguhnya Engkau Maha Penerima tobat lagi pengampun."⁵⁹

Mohon diberi kebaikan di setiap keadaan

اللَّهُمَّ بِعِلْمِكَ الْغَيْبِ وَقُدْرَتِكَ عَلَى الْخَلْقِ أَحْيِنِي مَا عَلِمْتَ الْحَيَاةَ خَيْرًا لِي وَتَوَفَّنِي إِذَا عَلِمْتَ الْوَفَاةَ خَيْرًا لِي اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَشْيَتِكَ فِي الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ وَأَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الرِّضَا وَالْغَضَبِ وَأَسْأَلُكَ الْقَصْدَ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنَى وَأَسْأَلُكَ نَعِيمًا لَا يَنْفَدُ وَأَسْأَلُكَ قُرَّةَ عَيْنٍ لَا تَنْقَطِعُ وَأَسْأَلُكَ

58 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/89, At Tirmidzi 5/515, Ibnu Majah 2/1267, dan Ahmad V/360. Lihat kitab *Shahih Sunan At Tirmidzi* III/163.

59 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud, At Tirmidzi, An Nasai, dan Ibnu Majah II/1353. Lafal di atas yang diriwayatkan oleh At Tirmidzi. Lihat kitab *Shahih Ibni Majah* II/321 dan kitab *Shahih At Tirmidzi* III/153.

الرِّضَاءَ بَعْدَ الْقَضَاءِ وَأَسْأَلُكَ بَرْدَ الْعَيْشِ بَعْدَ الْمَوْتِ
وَأَسْأَلُكَ لَذَّةَ النَّظَرِ إِلَى وَجْهِكَ وَالشَّوْقَ إِلَى لِقَائِكَ فِي غَيْرِ
ضَرَاءٍ مُضِرَّةٍ وَلَا فِتْنَةٍ مُضِلَّةٍ اللَّهُمَّ زَيِّنَا بِرَبِّينَا الْإِيمَانَ وَاجْعَلْنَا
هَٰذَا مُهْتَدِينَ

“Ya Allah, dengan ilmu-Mu tentang perkara gaib dan kemampuan-Mu atas seluruh makhluk, hidupan aku jika kehidupan itu lebih baik untukku dan matikan aku jika kematian itu lebih baik untukku. Ya Allah, aku meminta kepada-Mu rasa takut kepada-Mu ketika sembunyi-sem-bunyi atau terang-terangan; aku meminta kepada-Mu selalu berada dalam kebenaran ketika lega maupun marah; aku meminta kepada-Mu rasa cukup ketika fakir maupun kaya; aku meminta kepada-Mu nikmat yang terus-menerus; aku meminta kepada-Mu penyejuk mata yang terus-menerus; aku meminta kepada-Mu ridha setelah terjadinya takdir dari-Mu; aku meminta kepada-Mu kesejukan hidup setelah mati; aku meminta kepada-Mu agar merasakan nikmat memandang wajah-Mu, dan rindu bertemu dengan-Mu tanpa kesulitan yang membahayakan dan fitnah yang menyesatkan. Ya Allah, hiasi kami dengan perhiasan iman, dan jadikan kami orang-orang yang mendapat petunjuk lagi penyampai petunjuk (kepada manusia).”⁶⁰

60 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai III/54,55 dan Ahmad IV/364. Sanad hadits ini *jayyid*. Lihat kitab *Shahih An Nasai* I/280 dan I/281.

**Mohon dikuatkan rasa cinta kepada Allah
dan mencintai setiap pemberian-Nya**

اَللّٰهُمَّ ارْزُقْنِيْ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يَنْفَعُنِيْ حُبُّهُ عِنْدَكَ اَللّٰهُمَّ مَا
رَزَقْتَنِيْ مِنْ شَيْءٍ اَحَبُّ فَاَجْعَلْهُ قُوَّةً لِّيْ فِيْمَا تُحِبُّ

*"Ya Allah, berikan kepadaku rasa cinta-Mu dan kecintaan mereka yang kecintaannya bermanfaat bagiku menurut pandangan-Mu. Ya Allah, jadikanlah setiap karunia yang telah Engkau berikan kepadaku dari yang aku suka sebagai kekuatanku dalam melaksanakan hal-hal yang Engkau cintai."*⁶¹

Mohon diampuni semua dosa

اَللّٰهُمَّ طَهِّرْنِيْ مِنَ الذُّنُوْبِ وَالْخَطَايَا اَللّٰهُمَّ تَقْنِيْ مِنْهَا كَمَا
يُنْقَى الثَّوْبُ الْاَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ اَللّٰهُمَّ طَهِّرْنِيْ بِالسَّلْجِ وَالْبَرْدِ
وَالْمَاءِ الْبَارِدِ

*"Ya Allah, sucikan aku dari dosa dan kesalahan. Ya Allah, bersihkan aku dari dosa dan kesalahan tersebut sebagaimana Engkau membersihkan pakaian putih dari noda. Ya Allah, sucikan aku dengan salju, es, dan air dingin."*⁶²

61 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/523. Dia menilai hasan hadits ini. Syaikh Abdul Qadir Al Arnauth berkata, "Keadaan hadits tersebut seperti yang dikatakan oleh At Tirmidzi." Lihat *tahkik*nya terhadap kitab *Jami' Al Ushul* IV/341.

62 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai I/191, 199 dan Tirmidzi V/515. Lihat kitab *Shahih Sunan An Nasai* I/86.

Mohon dilindungi dari berbagai keburukan

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجَبْنِ وَاَعُوْذُ
بِكَ اَنْ اُرَدَّ اِلَى اَرْضِ الْعُمْرِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَاَعُوْذُ
بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari sifat bakhil; aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut; aku berlindung kepada-Mu dari kepikunan; aku berlindung kepada-Mu dari fitnah dunia; dan aku berlindung kepada-Mu dari azab kubur."*⁶³

Mohon dijauhkan dari siksa neraka dan azab kubur

اَللّٰهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيْلَ وَمِيْكَائِيْلَ وَرَبَّ اِسْرَافِيْلَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ
حَرِّ النَّارِ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

*"Ya Allah, Rabb (Tuhan) malaikat Jibril, Mikail, dan Israfil, aku berlindung kepada-Mu dari panasnya neraka dan dari azab kubur."*⁶⁴

63 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai VIII/255 dengan lafal, *"Nabi ﷺ meminta perlindungan dari lima hal: dari sifat bakhil, sifat pengecut, buruknya pemanfaatan umur, fitnah apa yang ada di dalam dada, dan azab kubur."* Hadits ini diriwayatkan pula oleh Abu Dawud II/9. Lihat kitab *Jami' Al Ushul* yang di *tahkik* oleh Al Arnauth IV/363.

64 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai VIII/278. Lihat kitab *Shahih An Nasai* III/1121.

Mohon diberi petunjuk

اللَّهُمَّ اهْدِنِي رُشْدِي وَاعْزِدْنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي

*"Ya Allah, ilhamkan kepadaku petunjuk, dan lindungi aku dari keburukan diriku."*⁶⁵

Mohon diberi ilmu yang bermanfaat

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَاعْزُدْ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, dan aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat."*⁶⁶

Mohon dihalangi dari keburukan makhluk dan diberi kecukupan harta

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ [السَّبْعِ] وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى وَمُنْزِلَ
التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ

65 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad IV/444 dan At Tirmidzi. Lafal di atas adalah yang diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/519. Sanad yang ada pada Ahmad *jayyid* (baik).

66 Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Majah II/1263. Lihat kitab *Shahih Sunan Ibnu Majah* III/327 yang lafalnya, *"Mintalah kepada Allah ilmu yang bermanfaat dan mohonlah perlindungan kepada Allah dari ilmu yang tidak bermanfaat."*

آخِذْ بِنَاصِيَتِهِ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ
الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ
وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ
الْفَقْرِ

*"Ya Allah, Rabb (Tuhan) tujuh langit dan bumi, Rabb 'Arsy yang agung, Rabb kita, Rabb segala sesuatu, penghidup butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan, yang menurunkan Taurat, Injil, dan Al Qur'an, aku berlindung dari keburukan segala makhluk yang ubun-ubunnya berada di tangan-Mu. Ya Allah, Engkaulah yang pertama dan tidak ada sesuatu pun sebelum-Mu, Engkaulah yang terakhir dan tidak ada sesuatu pun setelah-Mu, Engkau yang nyata tidak ada di atas-Mu yang lebih nyata, Engkau yang tersembunyi dan tidak ada sesuatu pun yang lebih tersembunyi, lunaskanlah hutang kami, dan kayakan kami sehingga tidak fakir."*⁶⁷

Mohon keselamatan, berkah, dan ampunan

اللَّهُمَّ أَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِنَا، وَأَصْلَحْ ذَاتَ بَيْنِنَا، وَاهْدِنَا سُبُلَ
السَّلَامِ، وَنَجِّنَا مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ، وَجَنِّبْنَا الْفَوَاحِشَ
مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، وَبَارِكْ لَنَا فِي أَسْمَاعِنَا، وَأَبْصَارِنَا،

67 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2084 dari Abu Hurairah رضي الله عنه.

وَقُلُوبِنَا، وَأَرْوَاجِنَا، وَذُرِّيَّاتِنَا، وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ
الرَّحِيمُ، وَاجْعَلْنَا شَاكِرِينَ لِنِعَامِكَ مُشْتَرِينَ بِهَا عَلَيْكَ قَابِلِينَ
لَهَا وَأَتَمِّمَهَا عَلَيْنَا

*"Ya Allah, persatukan hati-hati kami, perbaiki keadaan kami, dan tunjukkan kepada kami jalan keselamatan. Selamatkan kami dari kegelapan menuju cahaya, dan jauhkan dari kami kekejian yang terang-terangan maupun yang tersembunyi. Berkahilah kami pada pendengaran kami, penglihatan kami, hati kami, isteri-isteri kami, dan anak keturunan kami. Ampunilah kami, sesungguhnya Engkau Maha Penerima tobat dan Maha Penyayang. Jadikan kami orang-orang yang bersyukur dan memuji-Mu atas nikmat-Mu dan menerima nikmat tersebut. Sempurnakanlah nikmat tersebut untuk kami."*⁶⁸

Mohon berbagai kebaikan dan kedudukan tinggi di surga

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَسْأَلَةِ وَخَيْرَ الدُّعَاءِ وَخَيْرَ النَّجَاحِ
وَخَيْرَ الْعَمَلِ وَخَيْرَ الثَّوَابِ وَخَيْرَ الْحَيَاةِ وَخَيْرَ الْمَمَاتِ
وَتَبَتَّنِي وَتَقَلَّلْ مَوَازِينِي وَحَقِّقْ إِيْمَانِي وَارْفَعْ دَرَجَاتِي وَتَقَبَّلْ

68 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim. Dia berkata, "Hadits ini shahih menurut syarat Muslim." Adz Dzahabi sepakat dengan perkataan tersebut I/265.

صَلَاتِي وَاعْفِرْ خَطِيئَتِي وَأَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فَوَاتِحَ الْخَيْرِ وَخَوَاتِمَهُ وَجَوَامِعَهُ وَأَوَّلَهُ
 وَظَاهِرَهُ وَبَاطِنَهُ وَالدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي
 أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا آتَى وَخَيْرَ مَا أَفْعَلُ وَخَيْرَ مَا أَعْمَلُ وَخَيْرَ مَا
 بَطَنَ وَخَيْرَ مَا ظَهَرَ وَالدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ، اللَّهُمَّ
 إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تَرْفَعَ ذِكْرِي وَتَضَعَ وَزْرِي وَتُصْلِحَ أَمْرِي
 وَتُطَهِّرَ قَلْبِي وَتُحْصِنَ فَرْجِي وَتُنَوِّرَ لِي قَلْبِي وَتَغْفِرَ لِي ذَنْبِي
 وَأَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
 أَنْ تُبَارِكَ لِي فِي نَفْسِي وَفِي سَمْعِي وَفِي بَصَرِي وَفِي
 رُوحِي وَفِي خُلُقِي وَفِي خُلُقِي وَفِي أَهْلِي وَفِي مَحْيَايَ وَفِي
 مَمَاتِي وَفِي عَمَلِي فَتَقَبَّلْ حَسَنَاتِي وَأَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى
 مِنَ الْجَنَّةِ آمِينَ

“Ya Allah, aku meminta permintaan yang baik, doa yang
 baik, keselamatan yang baik, perbuatan yang baik, pahala
 yang baik, kematian yang baik, kehidupan yang baik; kuat-
 kan aku, beratkan timbanganku, teguhkan imanku, angkat
 derajatku, terimalah shalatku, ampunilah dosaku, aku
 meminta kepada-Mu derajat yang tinggi di surga. Ya Allah,
 aku meminta kepada-Mu kunci-kunci (pembuka) kebaikan,

penutup-penutupnya, kandungannya, permulaannya, yang tampak, yang tersembunyi, dan derajat yang tinggi di surga, amin. Ya Allah, aku meminta (balasan) yang terbaik terhadap apa yang aku berikan, yang aku kerjakan, yang aku amalkan, yang tersembunyi maupun yang tampak; aku meminta derajat yang tinggi di surga. Ya Allah, aku meminta-Mu agar mengangkat derajatku, menghapus dosaku, menjadikan baik perkaraku, menyucikan hatiku, menjaga kemaluanku, menerangi hatiku, mengampuni dosaku. Aku meminta kepada-Mu derajat yang tinggi di surga, amin. Ya Allah, aku meminta kepada-Mu agar memberkahi jiwaku, pendengaranku, mataku, ruhku, penciptaanku, akhlakku, keluargaku, hidupku, matiku, dan amalku. Ya Allah, terimalah kebbaikanku. Aku meminta kedudukan yang tinggi di surga, amin.⁶⁹

Mohon dijauhkan dari kejelekan diri dan dari musuh

اللَّهُمَّ حَبِّبْنِي مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَهْوَاءِ وَالْأَعْمَالِ وَالْأَدْوَاءِ

"Ya Allah, jauhkan aku dari kejelekan akhlak, hawa nafsu, amal perbuatan, dan musuh."⁷⁰

69 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim dari Ummu Salamah secara *marfu'*. Dia menilai shahih hadits ini, dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya.

70 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim. Dia berkata, "Hadits ini shahih menurut syarat Muslim." Dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut.

Mohon rezekinya dijadikan cukup dan berkah

اَللّٰهُمَّ قَنِّعْنِيْ بِمَا رَزَقْتَنِيْ وَبَارِكْ لِيْ فِيْهِ وَاخْلُفْ عَلَيَّ كُلَّ
غَائِبَةٍ لِّيْ بِخَيْرٍ

*"Ya Allah, jadikan aku merasa cukup dengan apa yang telah Engkau rezekikan, berilah aku berkah padanya, dan ganti apa yang luput dariku dengan kebaikan."*⁷¹

Mohon penghisaban yang mudah

اَللّٰهُمَّ حَاسِبْنِيْ حِسَابًا يَّسِيْرًا.

*"Ya Allah, hisablah aku dengan hisab yang mudah."*⁷²

71 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim. Dia menilai shahih hadits ini, dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya.

72 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad VI/48 dan Al Hakim. Al Hakim berkata, "Hadits ini shahih menurut syarat Muslim." Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut.

Aisyah berkata, "Setelah beliau berlalu, aku bertanya, 'Wahai Nabi Allah, apa yang dimaksud dengan hisab yang mudah?' Beliau menjawab, 'Ketika catatan amalnya diperlihatkan, dia dibiarkan begitu saja. Sesungguhnya binasalah siapa yang dipertanyakan (catatan amalnya) pada hari Kiamat, wahai 'Aisyah. Adapun musibah yang menimpa seorang mukmin, kelak akan Allah jadikan penghapus (dosanya) hingga duri yang menusuknya.'"

**Mohon dibantu dalam mengingat, bersyukur,
dan beribadah kepada Allah**

اَللّٰهُمَّ اَعِنَّا عَلٰى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

*"Ya Allah, bantulah aku untuk mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan beribadah secara baik kepada-Mu."*⁷³

**Mohon diteguhkan iman, dikekalkan nikmat,
dan dimasukkan surga**

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَسْأَلُكَ اِيْمَانًا لَا يَرْتَدُّ وَنَعِيْمًا لَا يَنْفَدُ وَمُرَافَقَةً
مُّحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيْ اَعْلٰى جَنَّةِ الْخُلْدِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu keimanan yang mantap sehingga tidak akan murtad, kenikmatan yang tidak terputus, dan tinggal kekal bersama Muhammad ﷺ di surga yang tertinggi."*⁷⁴

73 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim I/499. Dia menilai shahih hadits ini, dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaian tersebut. Derajat hadits ini sebagaimana yang keduanya katakan. Dalam lafal yang diriwayatkan oleh Abu Dawud II/76 dan An Nasai pada kitab *Sahwi* III/53 disebutkan bahwa Nabi ﷺ mewasiatkan kepada Mu'adz untuk membaca doa tersebut setiap selesai shalat.

74 Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Hibban (Mawarid) hlm.604 no.2436 dari Ibnu Mas'ud ؓ secara *mauquf*. Hadits ini juga diriwayatkan oleh Ahmad I/386,400 melalui jalur lain dan An Nasai dalam kitab '*Amal Al Lail Wa Al Lailah* no.869.

Mohon diteguhkan dalam petunjuk dan diampuni

اَللّٰهُمَّ قِنِيْ شَرَّ نَفْسِيْ، وَاعْزِمْ لِيْ عَلٰى اَرْشَدٍ اَمْرِيْ، اَللّٰهُمَّ
اغْفِرْ لِيْ مَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ وَمَا اَخْطَاْتُ وَمَا عَمَدْتُ
وَمَا جَهَلْتُ

*"Ya Allah, lindungi aku dari keburukan jiwaku, teguhkan aku dalam jalan yang mendapat petunjuk. Ya Allah, ampuni aku dari kesalahan yang aku sembunyikan dan yang aku tampilkan, yang tidak disengaja maupun yang disengaja, yang aku ketahui maupun yang tidak aku ketahui."*⁷⁵

Mohon dilindungi dari utang dan musuh

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدِّينِ وَغَلْبَةِ الْعَدُوِّ وَشَمَاتَةِ
الْاَعْدَاءِ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari lilitan utang, dikalahkan lawan, dan kegembiraan musuh atas bencana yang menimpaku."*⁷⁶

75 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim I/510. Dia menilai shahih hadits ini, dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya. Hadits ini juga diriwayatkan oleh Ahmad IV/444. Al Hafizh Ibnu Hajar dalam kitab *Al Ishabah* berkata, "Sanadnya shahih."

76 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai VIII/265. Lihat kitab *Shahih An Nasai* III/1113.

**Mohon diampuni
dan diselamatkan dari berbagai kesulitan**

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَاهْدِنِيْ وَاَرْزُقْنِيْ وَعَافِنِيْ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنْ ضَيِقِ
الْمَقَامِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

“Ya Allah, ampuni aku, tunjuki aku, beri aku rezeki, beri aku keselamatan; aku berlindung kepada-Mu dari sempitnya tempat pada hari kiamat.”⁷⁷

**Mohon agar pendengaran
dan penglihatannya bermanfaat**

اَللّٰهُمَّ مَتَّعْنِيْ بِسَمْعِيْ وَبَصَرِيْ وَاجْعَلْهُمَا الْوَارِثَ مِنِّيْ
وَانصُرْنِيْ عَلٰى مَنْ يَظْلِمُنِيْ وَخُذْ مِنْهُ بِثَأْرِيْ

“Ya Allah, jadikan aku menikmati pendengaran dan penglihatanku, dan jadikan keduanya warisan (amal) dariku; tolonglah aku dari orang yang menzalimiku, dan berilah ia balasan (sebagaimana yang ia perbuat pada)ku.”⁷⁸

77 Hadits ini diriwayatkan oleh An Nasai III/209, Ibnu Majah I/431, dan lainnya. Lihat kitab *Shahih Sunan An Nasai* I/356 dan kitab *Shahih Ibnu Majah* I/226.

78 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III/188. Hadits ini juga diriwayatkan oleh Al Hakim. Dia menilai shahih hadits ini I/523.

**Mohon diberi kehidupan yang baik
dan kematian yang wajar**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عَيْشَةً نَقِيَّةً وَمَيِّتَةً سَوِيَّةً وَمَرَدًّا غَيْرَ مُخْزٍ
وَلَا فَاضِحٍ

*"Ya Allah, sesungguhnya aku meminta penghidupan yang bersih, kematian yang wajar, dan (masa tua) yang tidak lemah dan tidak mencemarkan/menodai."*⁷⁹

**Mohon diberi berbagai kebaikan
dan orang kafir dibinasakan**

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ كُلُّهُ اللَّهُمَّ لَا قَابِضَ لِمَا بَسَطْتَ وَلَا بَاسِطَ
لِمَا قَبَضْتَ وَلَا هَادِيَ لِمَا أَضَلَلْتَ وَلَا مُضِلَّ لِمَنْ هَدَيْتَ وَلَا
مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُقَرِّبَ لِمَا
بَاعَدْتَ وَلَا مُبَاعِدَ لِمَا قَرَّبْتَ اللَّهُمَّ ابْسُطْ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِكَ
وَرَحْمَتِكَ وَفَضْلِكَ وَرِزْقِكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ النَّعِيمَ الْمُقِيمَ
الَّذِي لَا يَحُولُ وَلَا يَزُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ النَّعِيمَ يَوْمَ الْعِيَلَةِ

79 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bazzar dalam kitab *Zawa'id Musnad Al Bazzar* II/442 no.2177 dan Thabarani. Lihat kitab *Majma' Az Zawa'id* XXI 179. Komentar penulis kitab tersebut, "Sanad hadits yang diriwayatkan oleh Thabarani *jayyid*."

وَالْأَمَنَ يَوْمَ الْخَوْفِ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ عَائِدُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اَعْطَيْتَنَا
وَشَرِّ مَا مَنَعْتَ اَللّٰهُمَّ حَبِّ اِلَيْنَا الْاِيْمَانَ وَزَيْنَهُ فِي قُلُوْبِنَا وَكَرِهَ
اِلَيْنَا الْكُفْرَ وَالْفُسُوْقَ وَالْعِصْيَانَ وَاجْعَلْنَا مِنَ الرَّاشِدِيْنَ اَللّٰهُمَّ
تَوَقَّنَا مُسْلِمِيْنَ وَاَحْيِنَا مُسْلِمِيْنَ وَاَلْحِقْنَا بِالصّٰلِحِيْنَ غَيْرَ
خَزَايَا وَلَا مَفْتُوْنِيْنَ اَللّٰهُمَّ قَاتِلِ الْكُفْرَةَ الَّذِيْنَ يُكْذِبُوْنَ رُسُلَكَ
وَيَصُدُّوْنَ عَنْ سَبِيْلِكَ وَاجْعَلْ عَلَيْهِمْ رِجْزَكَ وَعَذَابَكَ اَللّٰهُمَّ
قَاتِلِ الْكُفْرَةَ الَّذِيْنَ اُوْتُوا الْكِتَابَ اِلَهَ الْحَقِّ [اٰمِيْنَ]

"Ya Allah, milik-Mulah segala puja dan puji. Ya Allah, tidak ada yang dapat menyulitkan bagi siapa yang Engkau mudahkan dan tidak ada yang dapat memudahkan bagi siapa yang Engkau sulitkan. Tidak ada yang dapat memberi petunjuk kepada siapa yang Engkau sesatkan dan tidak ada yang dapat menyesatkan siapa yang Engkau beri petunjuk. Tidak ada yang dapat memberi kepada siapa yang Engkau tahan dan tidak ada yang dapat menahan siapa yang Engkau beri. Tidak ada yang dapat mendekatkan siapa yang Engkau jauhkan dan tidak ada yang dapat menjauhkan siapa yang Engkau dekatkan. Ya Allah, mudahkan kepada kami berkah-Mu, rahmat-Mu, keutamaan-Mu, dan rezeki-Mu. Ya Allah, aku meminta kepada-Mu kenikmatan yang terus-menerus, yang tidak terputus dan tidak hilang. Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu nikmat pada hari yang sulit, keamanan pada hari yang menakutkan. Ya Allah, aku berlingung kepada-Mu dari keburukan apa yang Engkau

berikan dan keburukan dari apa yang Engkau tahan. Ya Allah, jadikan kami orang yang mencintai keimanan, dan hiaskan dalam hati kami, dan jadikan kami orang-orang yang mendapat petunjuk. Ya Allah, hidupkan kami dalam keadaan sebagai orang muslim, matikan kami dalam keadaan sebagai orang muslim. Pertemuan kami dengan orang-orang shalih tanpa terhina, tidak pula terfitnah. Ya Allah, binasakan orang kafir yang mendustakan rasul-Mu dan menyimpang dari jalan-Mu, berilah mereka siksaan dan azab-Mu. Ya Allah, binasakan orang-orang kafir yang Engkau beri Al Kitab (dari) Tuhan yang memiliki kebenaran. Amin.”⁸⁰

Mohon diampuni dan diberi berbagai kebaikan

(اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي، وَارْحَمْنِي، وَاهْدِنِي، وَعَافِنِي، وَارْزُقْنِي)
(...وَاجْبُرْنِي وَارْفَعْنِي)

“Ya Allah, ampuni aku, rahmati aku, tunjuki aku, maafkan aku, dan berilah aku rezeki.” (“...cukupkan aku dan angkat derajatku.”)⁸¹

80 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad dengan lafal seperti di atas III/424. Lafal yang terdapat dalam tanda kurung diriwayatkan oleh Al Hakim I/ 507 dan III/23-24. Hadits ini diriwayatkan pula oleh Al Bukhari dalam kitab *Al Adab Al Mufrad* no.699. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Albani dalam kitab *Takhrij Fiqih As Sirah* hlm.284 dan dalam kitab *Shahih Al Adab Al Mufrad* karya Al Bukhari no.538 hlm. 259.

81 Lihat kitab *Shahih Ibni Majah* I/148 dan kitab *Shahih At Tirmidzi* I/90.

**Mohon diberi kebaikan,
keutamaan, dan keridhaan**

اللَّهُمَّ زِدْنَا وَلَا تَقْصُصْنَا وَأَكْرِمْنَا وَلَا تُهِنَّا وَأَعْظِمْنَا وَلَا تَحْرِمْنَا
وَأَثِرْنَا وَلَا تُؤْثِرْ عَلَيْنَا وَارْضْنَا وَارْضَ عَنَّا

“Ya Allah, tambahkan kepada kami (kebaikan) dan jangan Engkau kurangi (apa yang ada pada kami); muliakan kami dan jangan Engkau hinakan; berilah kami (kebaikan-kebaikan) dan jangan sampai Engkau tidak memberikannya; dahulukan kami (dari yang lain) dan jangan Engkau sepelekan; ridhai kami dan jangan Engkau murkai.”⁸²

Mohon karunia akhlak yang mulia

اللَّهُمَّ أَحْسَنْتَ خَلْقِي فَأَحْسِنْ خُلُقِي

“Ya Allah, Engkau telah membaguskan bentukku, maka baguskanlah akhlakku.”⁸³

82 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/326 no. 3173, Al Hakim II/98. Al Hakim menilai shahih hadits ini. Hadits ini dinilai hasan oleh Syaikh Abdul Qadir Al Arnauth dalam *tahkiqnya* terhadap kitab *Jami' Al Ushul*/XXI/282 no.8847.

83 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad VI/68,155, dan I/403. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Albani dalam kitab *Irwa' Al Ghalil*/I/155 no.74.

Mohon diteguhkan dalam petunjuk

اللَّهُمَّ ثَبِّتْنِي وَاجْعَلْنِي هَادِيًا مَهْدِيًا

*"Ya Allah, teguhkan aku dan jadikan aku sebagai pemberi petunjuk yang mendapat petunjuk."*⁸⁴

Mohon diberi hikmah

اللَّهُمَّ آتِنِي الْحِكْمَةَ الَّتِي مَنْ أُوتِيَهَا فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا

*"Ya Allah, berilah aku hikmah, karena jika Engkau memberi hikmah kepada seseorang, sungguh dia telah mendapatkan karunia (kebaikan) yang banyak."*⁸⁵

Ya Allah, berilah shalawat dan salam kepada Nabi kami, Muhammad, kepada keluarganya, para shahabatnya dan kepada siapa saja yang mengikuti mereka dengan baik sampai hari kiamat. Jadikan hati kami benci kepada kefasikan, kekafiran dan kemaksiatan. ❁

84 Hal ini sebagaimana doa Nabi ﷺ kepada Jabir رضي الله عنه. Lihat kitab *Shahih Al Bukhari* yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* VII/161.

85 Allah ﷻ berfirman, *"Allah menganugerahkan al hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Qur'an dan As Sunnah) kepada siapa yang Dia kehendaki. Barangsiapa yang dianugerahi al hikmah itu benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak."* (QS. Al Baqarah: 269)

Bagian 2

Pengobatan dengan **R**uqyah
dari Al Qur'an dan Sunnah

Mukadimah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Urgensi Pengobatan Menggunakan Al Qur'an dan As Sunnah

Seungguhnya segala puji hanya milik Allah ﷻ. Kita memuji, meminta pertolongan, dan permohonan ampunan serta perlindungan-Nya dari kejahatan diri kita maupun keburukan perbuatan kita. Barangsiapa yang Allah beri petunjuk, maka tidak ada yang dapat menyesatkannya; dan barangsiapa yang disesatkan-Nya, maka tidak ada yang dapat menunjukinya. Aku bersaksi bahwa tidak ada Ilah yang berhak disembah selain Allah semata, yang tiada sekutu bagi-Nya; dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepadanya, keluarganya, para shahabatnya,

dan kepada siapa saja yang mengikuti mereka dengan baik sampai hari kiamat.

Amma ba'du.

Tidak diragukan lagi bahwa berobat menggunakan Al Qur'an Al Karim dan dengan ruqyah sebagaimana biasa dilakukan oleh Nabi ﷺ merupakan cara penyembuhan yang bermanfaat dan sempurna.

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Katakanlah, "Al Qur'an adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman." (QS. Fushilat: 44)

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Kami turunkan Al Qur'an sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Al Isra': 82)

Kata **مِنْ** yang arti asalnya 'dari' dalam ayat di atas berfungsi menjelaskan jenis. Oleh karena itu, ayat di atas bermakna bahwa seluruh kandungan Al Qur'an merupakan obat penawar sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat sebelumnya.⁸⁶

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

86 Lihat kitab *Jawab Al Kafi Li Man Sa-ala 'An Ad Dawa'* Asy Syafi karya Ibnul Qayyim hlm.20.

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada kalian pelajaran dari Tuhan kalian, obat penawar penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus: 57)

Al Qur'an merupakan penyembuh yang ampuh dari segala penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit tubuh, baik penyakit yang akibatnya bisa dirasakan di dunia maupun yang akibatnya baru dirasakan kelak di akhirat.

Tidak ada seorang pun yang tidak menerima dan tidak setuju adanya penyembuhan dengan Al Qur'an. Jika orang yang sakit secara sungguh-sungguh mengupayakan kesembuhan dengan Al Qur'an dengan penuh keikhlasan, keimanan, dan keyakinan yang kuat, dan tercukupi syarat-syaratnya, niscaya dia akan sembuh dan tidak akan lagi terjangkit penyakit selamanya. Bagaimana mungkin, suatu penyakit dapat mengalahkan firman Allah, Penguasa langit dan bumi. Padahal seandainya firman Allah tersebut diturunkan kepada gunung, niscaya gunung itu akan luluh lantak; jika diturunkan kepada bumi, niscaya bumi itu akan terbelah. Orang yang paham tentang firman Allah meyakini bahwa segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit tubuh, ada petunjuk pencegahan dan pengobatannya dalam Al Qur'an. Hal ini karena Allah ﷻ telah menyebutkan di dalam Al Qur'an berbagai jenis penyakit hati dan penyakit tubuh, serta cara-cara pencegahan dan penyembuhannya.

Penyakit hati (jiwa) ada dua macam, yaitu (1) penyakit *syubhat wa syak* (rancu berpikir dan ragu-ragu); dan (2) penyakit syahwat dan kesesatan.

Dalam Al Qur'an Allah ﷻ telah menyebutkan penyakit hati (jiwa) ini secara terperinci, menyangkut penyebab sekaligus cara penyembuhannya. Allah ﷻ berfirman,

أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ إِنَّ فِي
ذَٰلِكَ لَرَحْمَةً وَذِكْرَىٰ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

"Apakah tidak cukup bagi mereka bahwa Kami telah menurunkan kepadamu Al Kitab (Al Qur'an) yang dibacakan kepada mereka? Sesungguhnya dalam (Al Qur'an) itu terdapat rahmat yang besar dan pelajaran bagi orang-orang yang beriman." (QS. Al 'Ankabut: 51)

Ibnu Qayyim berkata, "Barangsiapa yang tidak dapat disembuhkan oleh Al Qur'an, maka Allah tidak akan menyembuhkan orang tersebut; dan barangsiapa yang tidak merasa cukup dengan Al Qur'an, maka Allah tidak akan membuatnya cukup selamanya."⁸⁷

Tentang penyakit tubuh, Al Qur'an pun telah menunjukkan seluk-beluk dan cara-cara pengobatannya. Cara pengobatan tubuh menurut Al Qur'an ada tiga, yaitu (1) memelihara kesehatan, (2) membentengi diri

87 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad* IV / 6 & 352.

dari penularan, dan (3) menjauhi zat-zat yang dapat merusak dan mengganggu kesehatan. Ketiga cara ini adalah kunci untuk mengatasi segala penyakit jasmani.

Seseorang yang mau berobat secara baik menggunakan Al Qur'an, niscaya akan melihat pengaruh yang menakjubkan dan bisa sembuh dalam waktu singkat.

Imam Ibnu Qoyyim berkata, "Aku pernah sakit ketika berada di Mekkah. Waktu itu aku tidak menemukan tabib atau obat. Akhirnya aku mencoba mengobati diriku sendiri dengan Al Fatihah. Aku melihat pengaruh yang amat menakjubkan. Kemudian, aku mengambil segelas air zamzam. Aku bacakan Al Fatihah berulang-ulang ke dalam air tersebut, lalu aku minum. Setelah itu, aku pulih seperti sedia kala. Dari pengalaman tersebut, aku melakukan hal yang sama manakala terserang sakit. Hasilnya pun sangat luar biasa. Aku juga biasa mengobati seperti itu bila ada orang-orang yang datang mengeluh sakit kepadaku. Banyak di antara mereka yang segera sembuh."⁸⁸

Pengobatan dengan cara *ruqyah*⁸⁹ juga merupakan pengobatan yang amat mujarab. Karena, sebuah

88 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad* IV/178, dan kitab *Jawab Al Kafi* hlm. 21.

89 Pengobatan dengan membacakan doa-doa atau dzikir-dzikir kepada orang yang sakit atau pada bagian tubuh kita sendiri yang sakit, pent.

doa jika tidak ada hal-hal yang menghalangi terkabulnya menjadi sarana yang cocok untuk menolak sesuatu yang kita benci dan mendatangkan apa yang kita harapkan. Doa juga merupakan obat yang amat mujarab, apalagi bila disertai *ilhah*⁹⁰. Doa yang disertai *ilhah* akan mampu menolak dan menghilangkan musibah atau setidaknya-tidaknya bisa meringankan.⁹¹

Rasulullah bersabda,

إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزِلْ فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ
بِالدُّعَاءِ

*"Sesungguhnya doa bisa mengubah (ketetapan Allah) yang telah terjadi dan yang belum terjadi. Oleh karena itu, hendaklah kalian berdoa, wahai hamba Allah."*⁹²

لَا يَرُدُّ الْقَضَاءُ إِلَّا الدُّعَاءُ وَلَا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ إِلَّا الْبِرُّ

*"Tidak ada yang dapat menolak qadha' (ketetapan Allah) kecuali doa, dan tidak ada yang dapat menambah umur (yang telah Allah tetapkan) selain perbuatan baik."*⁹³

90 Rengekan dengan maksud agar permintaannya segera dikabulkan, pent.

91 Lihat kitab *Al Jawab Al Kafi* hlm. 22-25.

92 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi, Al Hakim, dan Ahmad. Al Albani menilai hasan hadits ini. Lihat kitab *Shahih Al Jami'* III/151 no.2403.

93 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim dan At Tirmidzi. Al Albani menilai hasan hadits ini. Lihat kitab *Silsilah Al Ahadits Ash Shahihah* I/76 hadits no.154.

Meskipun ayat-ayat, dzikir-dzikir, doa-doa, *ta'awudzat* merupakan obat dan *ruqyah* yang bisa menyembuhkan berbagai penyakit, namun dalam prakteknya diperlukan keyakinan yang kuat dari orang yang diobati maupun orang yang mengobati. Oleh karena itu, ketika seseorang berobat dengan doa-doa atau *ruqyah*, lalu tidak mendapatkan kesembuhan, maka yang menjadi penyebab boleh jadi karena lemahnya keyakinan orang yang mengobati atau lemahnya keyakinan orang yang diobati; atau boleh jadi juga karena adanya penghalang kuat yang menghalangi reaksi obat.

Ada dua hal yang harus dipenuhi untuk keberhasilan pengobatan cara *ruqyah*.

Pertama, orang yang diobati hendaknya memiliki tekad yang kuat dan hati yang ikhlas untuk menghadapkan diri kepada Allah ﷻ, serta memiliki keyakinan yang kokoh bahwa Al Qur'an adalah obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Begitu pula harus ada keselarasan hati dan lisan pada diri orang yang diobati ketika berdoa meminta pertolongan kepada Allah. Ibarat seseorang dalam pertempuran. Untuk bisa mendapatkan kemenangan gemilang harus memiliki dua hal, yaitu senjata yang digunakan haruslah senjata yang ampuh dan orang yang dimintai pertolongan pun haruslah seseorang yang kuat. Apabila salah satunya tidak terpenuhi, maka tidak akan berhasil dengan gemilang. Apalagi bila kedua-

duanya tidak terpenuhi. Orang yang berobat dengan *ruqyah*, namun dia tidak bertauhid, hatinya tidak bertawakal, tidak bertakwa, serta tidak mau menghadapkan diri sepenuhnya kepada Allah ibarat orang yang berperang tanpa senjata.

Kedua, orang yang mengobati orang lain menggunakan Al Qur'an dan Sunnah hendaknya juga memiliki dua hal di atas.⁹⁴ Karena itulah Ibnu At Tin berkata, "*Ruqyah* berupa doa-doa perlindungan atau ucapan-ucapan lainnya, seperti nama-nama Allah, akan menjadi obat penyakit rohani yang mujarab dan mampu menyembuhkan –dengan izin Allah– jika keluar dari lisan orang-orang yang bertakwa."⁹⁵

Para ulama sepakat membolehkan *ruqyah* asal-kann terpenuhi tiga syarat:

- 1) menggunakan ayat-ayat Al Qur'an, nama-nama dan sifat-sifat Allah, atau doa-doa yang diajarkan Rasulullah ﷺ.
- 2) diungkapkan menggunakan bahasa arab atau bahasa lain yang bisa difahami maknanya.
- 3) meyakini bahwa *ruqyah* mampu menyembuhkan semata-mata karena takdir Allah ﷻ.⁹⁶ Jadi, *ruqyah*

94 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad* IV/68 dan kitab *Al Jawab Al Kafi* hlm. 21.

95 Lihat kitab *Fath Al Bari* XI/196.

96 Lihat kitab *Fath Al Bari* XI/195 dan kitab *Fatawa Ibnu Baz* II/384.

hanyalah merupakan salah satu sebab di antara banyak sebab yang Allah adakan.

Dalam buku ini saya ketengahkan kepada para pembaca ringkasan pembahasan tentang *ruqyah* dari kitab saya yang berjudul *Ad-Dzikir wa Ad Du'a wa Al 'Ilaju bi Ar Ruqa min Al Kitab wa As Sunnah*. Dalam buku ini juga saya tambahkan beberapa keterangan-keterangan lain yang bermanfaat, *insya Allah*.

Saya memohon kepada Allah ﷻ dengan nama-Nya yang *husna* (baik) dan sifat-Nya yang mulia semoga menjadikan usaha yang saya lakukan ini sebagai ibadah yang ikhlas semata-mata untuk mencari wajah-Nya yang mulia; dan semoga buku ini bermanfaat bagi saya, yang membaca, yang mencetak, yang ikut menyebarkannya, serta seluruh kaum muslimin. Sesungguhnya Allah, pelindung kita, Mahamampu melakukan hal tersebut.

Shalawat, salam, dan berkah semoga tercurah kepada Nabi Muhammad, keluarganya, para shahabat, dan siapa saja yang mengikuti mereka dengan baik sampai hari kiamat. ❀

Faqir Ilallah Ta'ala

Sa'id bin Ali bin Wahf Al Qahtani

Selesai pada 18/6/1414 H

Bab 1

Penyembuhan sihir

P

enyembuhan sihir dilakukan dengan dua cara:

Pertama. Membentengi diri dari sihir sebelum menimpa

- A. Melaksanakan semua kewajiban Allah, meninggalkan segala yang diharamkan, serta bertobat dari segala kesalahan.
- B. Banyak membaca Al Qur'an dan menjadikannya sebagai wirid harian.
- C. Membentengi diri dengan doa-doa, *ta'awudzat* (doa perlindungan), dan dzikir-dzikir yang disyariatkan.

Berikut ini amalan doa dan dzikir yang bisa kita lakukan untuk membentengi diri dari sihir.

1. Membaca doa:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي
السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“Dengan nama Allah; bila kita menyebut nama-Nya, tidak ada sesuatu pun yang membahayakan kita, baik yang ada di bumi maupun di langit. Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”

Doa tersebut dibaca tiga kali di waktu pagi dan petang.⁹⁷

2. Membaca ayat Kursi setiap selesai shalat, ketika hendak tidur, dan di waktu pagi dan petang.⁹⁸
3. Membaca surat Al Ikhlâs dan *mu'awwidzatain* (surat An Nas dan Al Falaq) tiga kali di waktu pagi dan petang, dan ketika akan tidur.
4. Mengucapkan:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah semata, yang tidak memiliki sekutu. Dialah pemilik

97 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi, Abu Dawud, dan Ibnu Majah. Lihat kitab *Shahih Ibnu Majah* II/332.

98 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Hakim. Dia menilai shahih hadits ini dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya I/562. Lihat kitab *Shahih At Targhib wat Tarhib* karya Al Albani I/273 no.658.

kerajaan (kekuasaan) dan segala pujian. Dia Mahakuasa atas segala sesuatu."

Doa tersebut dibaca setiap hari 100 kali.⁹⁹

5. Konsisten membaca doa pagi dan petang, dzikir-dzikir setelah shalat, dzikir menjelang tidur dan bangun dari tidur, dzikir masuk dan keluar rumah, dzikir naik kendaraan, dzikir masuk dan keluar masjid, doa masuk dan keluar WC, doa ketika terkena musibah, dan yang lainnya.

Doa-doa tersebut telah saya sebutkan dalam kitab saya yang berjudul *Hisnul Muslim*. Doa-doa tersebut saya kelompokkan berdasarkan situasi, kondisi, tempat, dan waktu.

Tidak diragukan bahwa konsisten membaca doa-doa dan dzikir-dzikir dapat menolak gangguan sihir, gangguan 'ain, dan kesurupan jin, dengan izin Allah ﷻ. Doa-doa dan dzikir-dzikir juga merupakan obat mujarab untuk mengobati gangguan-gangguan tersebut tatkala menimpa kita.

- D.** Memakan tujuh butir kurma dengan ludah¹⁰⁰ di pagi hari.

Cara ini berdasarkan sabda Rasulullah ﷺ,

99 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari IV/95 dan Muslim IV/2071.

100 Maksudnya, dengan keadaan mulut yang belum digunakan untuk makan atau minum tatkala terbangun dari tidur di pagi hari.

مَنْ أَصْطَبَحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ
وَلَا سِحْرٌ

*"Siapa yang memakan tujuh butir kurma ajwah¹⁰¹ di pagi hari, maka racun dan sihir tidak akan membahayakannya pada hari itu."*¹⁰²

Kurma yang terbaik adalah kurma Madinah yang berada di antara dua *harrah*^{103a} sebagaimana disebutkan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Muslim. Guru kami, Syaikh 'Abdul 'Aziz bin 'Abdullah bin Baz berkata, "Semua kurma Madinah memiliki sifat sebagaimana yang disebutkan dalam hadits di atas, sebagaimana disebutkan dalam sabda Nabi ﷺ,

مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا حِينَ يُصْبِحُ ...

"Siapa yang memakan tujuh butir kurma yang berasal dari antara dua labah^{103b}nya di waktu subuh...."^{103c}

101 Salah satu nama jenis kurma yang bagus.

102 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* XI/247 dan Muslim III/1618.

103a *Harrah* adalah daerah yang terdapat batu-batu lapuk berwarna hitam. Kota Madinah berada di antara dua *harrah*.

103b *Labah* = *harrah*.

103c Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim III/1618.

Beliau juga berpendapat bahwa keutamaan itu mudah-mudahan diperoleh oleh siapa saja yang memakan tujuh butir kurma meskipun bukan kurma Madinah.

Kedua. Menghilangkan sihir setelah menimpa

Hal-hal yang perlu dilakukan kepada seseorang yang terkena sihir sebagai berikut.

- A.** Mengeluarkan dan memusnahkan benda-benda yang dijadikan sarana sihir jika diketahui tempatnya dengan cara yang dibolehkan syariat.

Ini adalah langkah terpenting ketika kita mengobati orang yang terkena sihir.¹⁰⁴

- B.** Melakukan pengobatan dengan *ruqyah* sebagai berikut:

1. Menumbuk tujuh lembar daun bidara dengan batu atau dengan alat penumbuk lain, kemudian mencampurkannya dengan air dengan takaran cukup untuk mandi. Setelah itu kita bacakan *ta'awudz* pada air tersebut, lalu dibacakan pula:

اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ لَّهٗ مَا
فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِى يَشْفَعُ عِنْدَهٗ اِلَّا

104 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad* IV/124, kitab *Shahih Al Bukhari* yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* XX/132, kitab *Shahih Muslim* IV/1917, dan kitab *Majmu' Fatawa Ibni Baz* III/228.

بِإِدْنِهِ^ع يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ^{هـ} وَلَا يُحِيطُونَ
 بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ^ع وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
 وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا^ع وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

“Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, Yang Hidup kekal lagi terus-menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafaat di sisi Allah tanpa izin-Nya. Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak bisa menjangkau ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi, dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya. Allah Mahatinggi lagi Mahabesar.” (QS. Al Baqarah: 255)

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ^ط فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ
 ﴿٢٧﴾ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٢٨﴾ فَغُلِبُوا هُنَاكَ
 وَانْقَلَبُوا صَغِيرِينَ ﴿٢٩﴾ وَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَجْدِينَ ﴿٣٠﴾ قَالُوا ءَامَنَّا
 بِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٣١﴾ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ﴿٣٢﴾

“Kami wahyukan kepada Musa, ‘Lemparkanlah tongkatmu!’ Sekonyong-konyong tongkat itu menelan apa-apa yang telah mereka sulapkan. Karena itu, nyatalah yang benar dan nyata pula kebatilan yang mereka kerjakan. Maka mereka kalah di tempat itu dan jadilah mereka orang-orang yang hina. Ahli-ahli sihir itu serta

merta meniarapkan diri bersujud. Mereka berkata, 'Kami beriman kepada Tuhan semesta alam, '(yaitu) Tuhan Musa dan Harun.'" (QS. Al A'raf: 117-122)

وَقَالَ فِرْعَوْنُ أَتُؤْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ ﴿٧٦﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ
 قَالَ لَهُمْ مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلقُونَ ﴿٧٧﴾ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ
 مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ
 عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٨﴾ وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ
 الْمُجْرِمُونَ ﴿٧٩﴾

"Fir'aun berkata (kepada pemuka kaumnya), 'Datangkanlah kepadaku semua ahli-ahli sihir yang pandai!' Tatkala ahli-ahli sihir itu datang, Musa berkata kepada mereka, 'Lemparkanlah apa yang hendak kalian lemparkan.' Kemudian setelah ahli-ahli sihir itu melemparkan tali-tali sihirnya, Musa berkata kepada mereka, 'Apa yang kalian lakukan itu adalah sihir. Sesungguhnya Allah akan menampakkan kebatilan perbuatan tersebut. Allah tidak akan membiarkan terus berlangsungnya perbuatan orang-orang yang merusak. Allah akan mengokohkan yang benar dengan ketetapan-Nya, walaupun orang-orang yang berbuat dosa tidak menyukai(nya).'" (QS. Yunus: 79-82)

قَالُوا يَمُوسَى إِمَّا أَنْ تُلْقَى وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَى ﴿٨٠﴾ قَالَ
 بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَاهُمْ وَعَصِيُّهُمْ تُخْلَى إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا
 تَسْعَى ﴿٨١﴾ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى ﴿٨٢﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ

إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى ۖ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا
 إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَحِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى ۚ فَأَلْقَى
 السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوا ءَامَنَّا بِرَبِّ هَارُونَ وَمُوسَى ۚ

“(Setelah mereka berkumpul) mereka berkata, ‘Hai Musa, (pilihlah) apakah kamu yang melemparkan (dahulu) ataupun kami yang lebih dulu melemparkan?’ Musa berkata, ‘Silakan kalian melemparkan terlebih dahulu.’ Tiba-tiba tali-tali dan tongkat-tongkat mereka terbayang di benak Musa seakan-akan merayap cepat, lantaran sihir mereka. Musa merasa takut. Kami berkata, ‘Janganlah kamu takut, sesungguhnya kamulah yang paling unggul (menang). Lemparkanlah apa yang ada di tangan kananmu, niscaya ia akan menelan apa yang mereka buat. Sesungguhnya apa yang mereka perbuat itu adalah tipu daya tukang sihir (belaka). Tidak akan menang tukang sihir itu, dari mana saja ia datang.’ Lalu tukang-tukang sihir itu tersungkur dengan bersujud, seraya berkata, ‘Kami beriman kepada Tuhan Harun dan Musa.’” (QS. Thaha: 65-70)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.”

قُلْ يَتَايَهُا الْكَافِرُونَ ۖ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۚ وَلَا
 أَنْتُمْ عِبِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۚ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ ۚ

وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ﴿٥﴾ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴿٦﴾

"Katakanlah, 'Hai orang-orang yang kafir, aku tidak akan menyembah apa yang kalian sembah, dan kalian juga bukan penyembah Tuhan yang aku sembah. Aku tidak pernah menjadi penyembah apa yang kalian sembah, dan kalian pun tidak pernah menjadi penyembah Tuhan yang aku sembah. Agama kalian untuk kalian, dan agamaku untukku.'" (QS. Al Kafirun: 1-6)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang."

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (١) اللَّهُ الصَّمَدُ (٢) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (٣) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (٤)

"Katakanlah, 'Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang menjadi tempat bergantung segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tiada pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia.'" (QS. Al Ikhlas: 1-4)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

"Katakanlah, 'Aku berlindung kepada Tuhan Yang Menuasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki.'" (QS. Al Falaq: 1-5)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي
 صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

"Katakanlah, 'Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia, raja manusia, sembahman manusia, dari kejahatan setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia.'" (QS. An Nas: 1-6)

Setelah air dan campuran daun bidara tadi dibacakan ayat-ayat di atas, minumkan kepada orang yang terkena sihir tiga kali tegukan, lalu sisanya digunakan untuk mandi. Dengan cara begitu pengaruh sihir akan hilang, *insya Allah*.

Jika dipandang perlu, kita boleh mengulang-ulang cara tersebut hingga dua atau tiga kali hingga pengaruh sihir betul-betul hilang. Banyak yang telah mencoba cara pengobatan ini, lalu diberi kesembuhan oleh Allah.

Pengobatan cara ini bagus juga dilakukan terhadap suami yang tidak dapat menggauli istrinya (karena pengaruh sihir).¹⁰⁵

2. Membaca surat Al Fatihah, ayat kursi, dua ayat terakhir dari surat Al Baqarah, surat Al Ikhlas, *Mu'awwidzatain* (surat An Nas dan Al Falaq) 3 kali atau lebih, lalu meniup dan mengusap bagian yang sakit dengan tangan kanan.¹⁰⁶
3. Membaca *ta'awwudzat* (doa-doa perlindungan), *ruqyah*, dan doa-doa *jami'ah*¹⁰⁷ sebagai berikut:

- a. أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ

“Aku meminta kepada Allah Yang Mahaagung, Rabb ‘Arsy yang agung untuk menyembuhkanmu.”¹⁰⁸

- b. Si sakit meletakkan tangannya di bagian tubuhnya yang sakit, lalu membaca “*bismillah*” sebanyak 3 kali kemudian mengucapkan,

105 Lihat kitab *Fatawa Ibnu Baz* III/279, kitab *Fath Al Majid* hlm.346, kitab *Mushannaf ‘Abdurrazzaq* XI/13, kitab *Fath Al Bari* XI/233, dan kitab *Ash Sharim Al Battar fi Tashaddi li As Saharah wa Al Asyrah* oleh Wahid bin ‘Abdussalam hlm.109-118. Dalam kitab tersebut juga terdapat pengobatan cara *ruqyah* yang bermanfaat *insya Allah*.

106 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* IX/62, XI/208, dan Muslim IV/1723.

107 Singkat tapi padat makna, Pent.

108 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi II/410 dan Abu Dawud III/187. Lihat kitab *Shahih Al Jami’* V/180&322.

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَازِرُ

"Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaan-Nya dari keburukan yang telah menimpa dan yang aku khawatirkan menimpa." (dibaca 7 kali)¹⁰⁹

- c. اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبِ الْبَاسَ إِشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا

*"Ya Allah, Tuhan manusia, hilangkanlah kesusahan, berilah kesembuhan. Sesungguhnya Engkau adalah penyembuh. Tidak ada kesembuhan kecuali penyembuhan-Mu, penyembuhan total sehingga penyakit tidak kambuh lagi."*¹¹⁰

- d. أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

*"Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari (kejahatan) setan, binatang berbisa (yang mematikan), dan penyakit 'ain."*¹¹¹

- e. أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

109 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/1728.

110 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari*XX/206 dan Muslim IV/1721.

111 Hadits ini diriwayatkan oleh Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari*VI/408.

*"Aku berindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari keburukan semua makhluk-Nya."*¹¹²

- f. **أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ
وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ**

*"Aku berindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari kemarahan dan hukuman-Nya, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari godaan dan kehadiran setan."*¹¹³

- g. **أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يَجَاوِزُهَا بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ
مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَدَرَأَ وَبَرَأَ وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ
شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ مَا دَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا
يَخْرُجُ مِنْهَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ
إِلَّا طَارِقًا يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ**

"Aku berindung dengan kalimat Allah yang sempurna, yang tidak tertandingi oleh siapa pun, baik pelaku kebaikan maupun kejahatan, dari keburukan makhluk yang ditebarkan dan diciptakan, dari keburukan segala sesuatu yang turun dari langit maupun yang naik ke langit, dari keburukan segala sesuatu yang ditebarkan di bumi dan yang keluar dari bumi, dari keburukan fitnah malam dan siang, dari keburukan setiap orang

112 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/1728.

113 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Tirmidzi. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi*/III/171.

yang bertamu di malam hari, kecuali yang bertamu untuk suatu kebaikan, wahai Rahman.”¹¹⁴

- h. **اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ وَرَبَّ الْاَرْضَيْنِ وَرَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ**
وَفَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْاِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ اَعُوْذُ
بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ذِيْ شَرٍّ اَنْتَ اَخِذُ بِنَاصِيَتِهِ اَنْتَ الْاَوَّلُ
فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَاَنْتَ الْاٰخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَالظَّاهِرُ
فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَالْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُوْنَكَ شَيْءٌ ...

“Ya Allah, Tuhan langit dan bumi, Tuhan segala sesuatu, penumbuh benih tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan, yang menurunkan Taurat, Injil, dan Al Qur’an, aku berlindung dari keburukan segala makhluk yang ubun-ubunnya berada di tangan-Mu. Ya Allah, Engkaulah yang pertama dan tidak ada sesuatu pun sebelum-Mu. Engkaulah yang terakhir dan tidak ada sesuatu pun setelah-Mu. Engkau yang nyata tidak ada di atas-Mu yang lebih nyata. Engkau yang tersembunyi dan tidak ada sesuatu pun yang lebih tersembunyi.”¹¹⁵

- i. **بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ**
عَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

114 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad dalam kitab *Musnad Ahmad* III/119 dengan sanad yang shahih. Hadits ini juga diriwayatkan oleh Ibnu As Sunni no.637. Lihat kitab *Majma' Az Zawaid* XX/127.

115 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2084.

*"Dengan nama Allah aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang menyakitimu, dari keburukan setiap jiwa atau dari penyakit 'ain orang yang dengki. Semoga Allah menyembuhkanmu. Dengan nama Allah aku meruqyahmu."*¹¹⁶

- j. بِاسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا
حَسَدَ وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ

*"Dengan nama Allah, mudah-mudahan Dia memulihkan dan menyembuhkanmu dari segala penyakit, dari semua keburukan orang yang berlaku dengki, dan yang menimpakan 'ain."*¹¹⁷

- k. بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ
وَعَيْنٍ حَاسِدٍ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ وَاللَّهُ يَشْفِيكَ

*"Dengan nama Allah aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang menyakitimu, dari keburukan setiap jiwa, dari penyakit 'ain orang yang dengki. Dengan nama Allah aku meruqyahmu. Allahlah yang menyembuhkanmu."*¹¹⁸

Ta'awwudzat, doa-doa, dan ruqyah di atas bisa digunakan untuk menyembuhkan sihir, 'ain,

116 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2084.

117 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Sa'id ؓ IV/1718.

118 Hadits ini diriwayatkan dalam kitab *Sunan Ibnu Majah* dari Ubadah bin Shamit ؓ. Lihat kitab *Shahih Ibnu Majah* III/268.

kesurupan jin, dan penyakit-penyakit lainnya, *insya Allah*.

- C. Dengan membekam pada bagian tubuh yang sakit atau anggota badan yang terkena sihir, jika hal itu memungkinkan; jika tidak, cukuplah dengan pengobatan yang telah disebutkan di atas, *alhamdulillah*.¹¹⁹
- D. Dengan obat-obatan. Ada obat-obatan manjur yang disebutkan dalam Al Qur'an dan Sunnah. Jika kita menggunakan obat-obat yang disebutkan dalam Al Qur'an dan Sunnah dengan penuh kemantapan hati, berharap sembuh kepada Allah disertai keyakinan bahwa yang mampu menyembuhkan hanyalah Allah, maka Allah akan memberikan kesembuhan, *insya Allah*.

Di samping obat-obat yang disebutkan dalam Al Qur'an dan Sunnah, kita juga bisa menggunakan obat-obat yang diracik dari daun-daunan atau yang sejenisnya yang diperoleh dari hasil percobaan, asalkan bukan bahan yang haram.¹²⁰

119 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad* IV/125. Dalam kitab ini dijelaskan beberapa cara mengobati orang yang terkena sihir. Kalau mau, silakan Anda mencobanya, *insya Allah* mujarab. Lihat kitab *Mushannaf Ibnu Abi Syaibah* VII/386-387, kitab *Fath Al Bari* XXI/233-234, kitab *Mushannaf 'Abdur-razzaq* XXI/13, kitab *Ash Sharim Al Battar* hlm.194-200, kitab *As Sihri wa Haqiqatuh wa Hukumuh* oleh doktor Musfir Ad Damini hlm.64-66.

120 Lihat kitab *Fathu Al Haq Al Mubin fi 'Ilaj As Shar'i wa As Sihri wa Al 'Ain* hlm.139.

Obat-obat manjur —dengan izin Allah ﷻ—yang disebutkan dalam Al Qur'an dan Sunnah misalnya: madu¹²¹, *habbatus sauda'* (jinten hitam)¹²², air zam-zam¹²³, air hujan, dan minyak zaitun. Tentang air hujan, Allah ﷻ berfirman,

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَرَّكًَا

"Kami telah menurunkan dari langit air yang banyak manfaatnya." (QS. Qaf: 9)

Tentang minyak zaitun, Rasulullah ﷺ bersabda, *"Makanlah (buah) zaitun dan berlulurlah dengannya, karena dia termasuk tanaman yang berkah."*¹²⁴

Berdasarkan riset dan hasil percobaan, minyak zaitun terbukti merupakan minyak yang terbaik.¹²⁵

Mandi, menjaga kebersihan, dan menggunakan wangi-wangian termasuk dalam upaya pemeliharaan kesehatan.¹²⁶ ❀

121 Lihat kitab ini hlm.142 dan kitab *Fathu Al Haq Al Mubin* hlm.140.

122 Lihat kitab ini hlm.141 dan kitab *Fathu Al Haq Al Mubin* hlm.141.

123 Lihat kitab ini hlm.143 dan kitab *Fathu Al Haq Al Mubin* hlm.144.

124 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad dalam *Musnadhya* III/497, At Tirmidzi, dan Ibnu Majah. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Albani dalam kitab *Shahih Tirmidzi* III/166.

125 Lihat kitab *Fathu Al Haq Al Mubin fi 'Ilaj As Shar'i wa As Sihri wa Al 'Ain* hlm.142.

126 idem hlm.145

Bab 2

Pengobatan Penyakit 'Ain¹²⁷

Pengobatan penyakit 'ain ada beberapa cara:

Pertama, pencegahan sebelum terkena 'ain. Ada beberapa cara pencegahan yang bisa kita lakukan sebagai berikut:

1. Menjaga diri dari orang yang dikhawatirkan (akan dapat menimpakan 'ain) dengan dzikir-zikir, doa-doa, *ta'awwudzat* yang disyariatkan, sebagaimana yang terdapat pada pembahasan Pengobatan Sihir.¹²⁸

127 'Ain adalah penyakit yang timbul akibat pengaruh tatapan mata, bisa karena kedengkian atau karena sebab lain. Nabi ﷺ menetapkan adanya 'ain ini sebagaimana disebutkan dalam sabda beliau, "*Ain benar-benar ada.*"

128 Lihat kitab ini hlm. 101.

2. Mendoakan keberkahan kepada orang yang ditakutkan atau dikhawatirkan akan terkena 'ain tatkala kita tatap, baik menyangkut diri orang tersebut, harta, anak, saudaranya, atau apa saja yang menimbulkan kekaguman kita. Rasulullah ﷺ pernah bersabda:

*"Jika salah seorang di antara kalian melihat sesuatu yang mengagumkan terdapat pada diri saudaranya, hendaklah mendoakan keberkahan kepada saudaranya itu."*¹²⁹

3. Tidak memamerkan apa-apa yang dapat menimbulkan decak kagum dari orang yang dikhawatirkan 'ainnya.¹³⁰

Kedua, pengobatan setelah terkena 'ain. Ini pun ada beberapa macam:

1. Jika orang yang menjadi penyebab adanya 'ain diketahui, maka mintalah dia untuk berwudhu, lalu orang yang terkena 'ain dimandikan dengan bekas air wudhu orang tersebut.¹³¹

129 Hadits ini diriwayatkan oleh Imam Malik dalam kitab *Al Muwatha'* II/938, Ibnu Majah II/1160, dan Ahmad IV/447. Lihat kitab *Shahih Ibnu Majah* II/265, kitab *Zad Al Ma'ad* IV/170, kitab *Ash Sharim Al Battar fi At Tashaddi li As Saharah wa Al Asyrar* oleh Syaikh Wahid 'Abdussalam hlm.229-252.

130 Lihat kitab *Syarh As Sunnah* oleh Al Baghawi XXIII/116 dan kitab *Zad Al Ma'ad* IV/173.

131 Lihat kitab *Sunan Abi Dawud* IV/9 dan kitab *Zad Al Ma'ad* IV/163. Lihat kitab *Wiqayah min Al Kitab wa As Sunnah* oleh Muhammad bin Syayi' hlm.144-147.

2. Memperbanyak bacaan surat Al Ikhlas, *mu'awwi-dzatain* (Al Falaq dan An Nas), Al Fatihah, ayat Kursi, beberapa ayat terakhir surat Al Baqarah, doa-doa yang disyariatkan untuk *meruqyah*, lalu meniup dan mengusap tempat yang sakit dengan tangan kanan sebagaimana yang dijelaskan pada cara kedua pengobatan sihir.¹³²
3. Membacakan (ayat-ayat Al Qur'an atau doa-doa) ke dalam air di bejana disertai tiupan, kemudian diminumkan kepada si sakit, sedang air yang tersisa disiramkan kepadanya¹³³. Atau, membacakan (ayat-ayat Al Qur'an atau doa-doa) ke dalam minyak zaitun, kalau ada, kemudian dilulurkan pada tubuh si sakit¹³⁴. Akan lebih manjur kalau kita menggunakan air zamzam¹³⁵ atau air hujan¹³⁶.
4. Tidak mengapa menuliskan beberapa ayat Al Qur'an (pada kertas atau kain), lalu tulisan tersebut dicelupkan ke dalam air, kemudian airnya diminumkan kepada si sakit¹³⁷. Ayat-ayat

132 Lihat hlm. 111 kitab ini.

133 Hadits ini disebutkan dalam kitab *Sunan Abi Dawud* IV/10. Rasulullah ﷺ pernah melakukan hal tersebut kepada Tsabit bin Qais.

134 Hadits ini disebutkan dalam kitab *Musnad Ahmad* III/497. Lihat kitab *Silsilah Al Ahadits Ash Shahihah* 1/108 no. 379.

135 Lihat kitab ini hlm. 95, 117, 157.

136 Lihat kitab ini hlm. 117.

137 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad* karya Ibnul Qayyim IV/170 dan kitab *Fatawa Ibnu Taimiyah* XXIX/64.

yang bisa dituliskan misalnya: surat Al Fatihah, ayat Kursi, dua ayat terakhir dari surat Al Baqarah, surat Al Ikhlas, *Mu'awwidzatain* (Al Falaq dan An Nas) atau doa-doa *ruqyah* seperti disebutkan pada cara kedua pengobatan sihir.¹³⁸

Ketiga, melakukan hal-hal yang dapat menolak 'ain yang ditimbulkan oleh orang yang dengki. Di antaranya dengan cara:

1. Meminta perlindungan kepada Allah dari keburukan orang yang dengki.
2. Bertakwa kepada Allah, menjaga ketakwaan kepada-Nya dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Rasulullah bersabda, "*Jagalah Allah*¹³⁹, *niscaya Allah akan menjagamu.*"¹⁴⁰
3. Bersabar terhadap orang yang dengki, memaafkan dan tidak memusuhi, tidak mengeluhkannya, dan tidak mepedulikan gangguannya.
4. Bertawakal kepada Allah. Barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, maka Allah akan mencukupi-Nya.

138 Lihat hlm. 111 kitab ini.

139 Maksudnya: laksanakan syariat-syariat Allah dengan baik, pent.

140 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* III 309.

5. Tidak takut kepada orang yang mendengki dan tidak merisaukannya. Ini termasuk obat yang terbaik.
6. Menerima apa yang telah Allah takdirkan, beramal dengan ikhlas karena Allah semata dan mengharap keridhaan-Nya.
7. Bertobat dari dosa-dosa, karena dosa bisa menyebabkan kita dikuasai musuh.

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا
عَنْ كَثِيرٍ

"Musibah yang menimpa kalian disebabkan oleh perbuatan tangan kalian sendiri. Akan tetapi, Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahan kalian)." (QS. Asy Syura: 30)

8. Bersedekah dan melakukan berbagai amal kebaikan, karena hal itu mempunyai pengaruh kuat dalam menolak bencana, 'ain, serta kejahatan orang yang dengki.
9. Meredam rasa dengki dan hasud dari orang yang berbuat dengki dengan cara berbuat baik kepadanya. Jika sikap dengki dan hasudnya bertambah, tambah pulalah perbuatan baik kita kepadanya, nasihati dia dan bersikaplah lemah lembut kepadanya. Cara seperti jarang yang bisa melakukannya, kecuali orang-orang yang diberi kekuatan oleh Allah.

10. Memurnikan tauhid dan keikhlasan kepada Allah Yang Mahamulia lagi Mahabijaksana. Tidak ada sesuatu pun yang membahayakan dan bermanfaat kecuali dengan izin Allah ﷻ.

Tauhid merupakan pangkal dari semua cara-cara di atas dan menjadi sebab utama sembuhnya penyakit 'ain di antara sebab-sebab lain. Tauhid adalah benteng Allah yang terbesar. Barangsiapa yang masuk ke dalamnya maka akan terlindungi.

Sepuluh sebab inilah yang bisa menolak kejahatan orang yang hasad (dengki), penyakit 'ain, dan pengaruh sihir.¹⁴¹ ❀

141 Lihat kitab *Badai' Al Fawaid* karya Ibnul Qayyim II/238-245.

Bab 3

Pengobatan

Orang yang Kesurupan Jin

Penyembuhan orang yang tidak sadar disebabkan kesurupan dan dikuasai jin ada dua cara:

Pertama, sebelum terkena

Pencegahan yang bisa kita lakukan adalah dengan menjaga semua ibadah-ibadah fardhu, menjalankan semua kewajiban dan menjauhi berbagai hal yang diharamkan, bertobat dari segala kemaksiatan, serta membentengi diri dengan zikir-zikir, doa-doa, dan ta'awuzat yang disyariatkan.

Kedua, setelah kesurupan jin

Yaitu dengan meruqyah orang yang kesurupan, dilakukan oleh seorang muslim yang lisan dan hatinya telah Allah beri taufiq. Ruqyah yang terbaik adalah

dengan (membaca) surat Al Fatihah,¹⁴² ayat Kursi, dua ayat terakhir surat Al Baqarah, surat Al Ikhlas, Al Falaq, An Nas, lalu meniup kepada yang kesurupan. Hal itu diulangi sebanyak tiga kali atau lebih.

Kita juga bisa *meruqyah* orang yang kesurupan jin dengan ayat-ayat Al Qur'an lainnya, karena seluruh ayat Al Qur'an adalah obat dari penyakit yang ada di dalam dada, penyembuh penyakit badan, petunjuk, serta rahmat bagi orang-orang beriman.¹⁴³ Kita juga bisa melakukan *ruqyah* dengan cara seperti pada penyembuhan sihir cara kedua¹⁴⁴.

Ada dua hal yang harus dipenuhi dalam mengobati orang yang kesurupan jin.

Pertama, orang yang diobati hendaknya memiliki kekuatan jiwa, ketulusan, dan betul-betul mendapatkan dirinya kepada Allah disertai membaca doa-doa perlindungan yang sejalan antara hati dan lisan.

Kedua, orang yang mengobati haruslah demikian pula, karena kemampuan senjata tergantung siapa yang menggunakan.¹⁴⁵

142 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud dalam kitab *Sunan Abi Dawud* IV/13-14 dan Ahmad VI/210. Lihat kitab *Silsilah Al Ahadits Shahihah* no. 2028.

143 Lihat kitab *Fathu Rabbani Tartib Musnad Imam Ahmad* VII/183.

144 Lihat hlm. 111-115 kitab ini.

145 Lihat kitab *Ruqyah Mathuloh Mufidah fi Wiqayah Al Insan min Al Jin wa Asy Syayatin* hlm. 81-84, kitab *Ash Sharim Al Battar* hlm. 109-117 karya

Orang yang kesurupan jin juga bisa disembuhkan dengan dibacakan adzan pada telinganya, karena setan akan lari bila mendengar suara adzan.¹⁴⁶ ❁

Syaikh Wahid 'Abdussalam, kitab *Zad Al Ma'ad* VI/66-69, kitab *Fatawa Ibnu Taimiyah* XXIX/9-65 dan XXIV/276, kitab *Wiqayah wa Al 'Ilaj min Al Kitab wa As Sunnah* karya Muhammad bin Syayi' hlm.66-69, kitab *Kaifiyah Thard Al Jin min Al Bait* dan kitab *Al Wiqayah wa Al 'Ilaj* karya Muhammad bin Syayi' hlm. 59, kitab *'Alim Al Jin wa Asy Syayatin* oleh Al Asyqar hlm.130, dan penjelasan Syaikh 'Abdul 'Aziz bin 'Abdullah bin Baz tentang kebenaran masuknya jin kepada manusia dan bantahan dia terhadap orang-orang yang mengingkarinya.

- 146 Lihat penjelasan tentang sebab-sebab lapangnya dada dalam kitab *Zad Al Ma'ad* II/23-28, kitab *Wasail Mufidah fi Hayat As Sa'idah* oleh Syaikh 'Abdurrahman bin Nashir As Sa'di.

Bab 4

Pengobatan Gangguan Psikis

Gangguan psikis dan stres bisa disembuhkan dengan hal-hal sebagai berikut:

1. *Huda* (petunjuk Islam) dan tauhid, karena kesesatan dan kesyirikan termasuk sebab stres.
2. Keimanan yang tulus disertai amal shalih.
3. Ilmu yang bermanfaat. Seseorang yang luas ilmunya akan luas dan lapanglah dadanya (hatinya).
4. Berserah diri dan kembali kepada Allah, mencintai-Nya sepenuh hati, menerima segala ketentuan-Nya dan bersyukur kepada-Nya dengan beribadah secara benar.
5. Senantiasa berdzikir (ingat) kepada Allah di setiap situasi dan kondisi. Dzikir memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam melapangkan dada,

menenangkan hati, serta menghilangkan resah dan gelisah.

6. Berbuat baik kepada sesama makhluk dan melakukan hal-hal yang membawa manfaat bagi mereka. Orang yang mulia lagi suka berbuat baik adalah orang yang paling lapang dadanya, paling baik jiwanya, dan paling tenteram hatinya.
7. Berani. Sesungguhnya keberanian akan melapangkan dada dan meluaskan hati.
8. Mengeluarkan noda-noda hati yang berupa sifat-sifat tercela seperti: hasad, dendam, sikap berlebih-lebihan, jengkel, rasa permusuhan, dan pikiran-pikiran yang tidak baik. Rasulullah ﷺ pernah ditanya tentang orang yang paling utama. Beliau menjawab, *"Setiap orang yang bersih hatinya lagi jujur lisannya."* Para shahabat bertanya, "Kalau jujurnya lisan kami tahu, tetapi apa yang dimaksud dengan bersihnya hati?" Nabi ﷺ menjawab, *"Orang yang bersih hatinya adalah orang yang bertakwa, yang dalam hatinya tidak terdapat dosa, tidak berpikiran buruk, tidak berlebih-lebihan, dan tidak dengki."*¹⁴⁷
9. Meninggalkan berlebih-lebihan dalam memandang, berbicara, mendengar, bergaul, makan,

147 Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Majah hadits no. 4216. Lihat kitab *Shahih Ibnu Majah* II/411.

dan tidur. Sesungguhnya meninggalkan hal-hal tersebut menjadi sebab lapangnya dada, tenteramnya hati, serta hilangnya gundah dan gelisah.

10. Menyibukkan diri dengan amal-amal shalih atau dengan menuntut ilmu-ilmu yang bermanfaat, karena hal tersebut dapat menenteramkan hati.
11. Bersungguh-sungguh dengan pekerjaan harian yang ada, tidak sibuk memikirkan waktu yang akan datang, dan tidak larut dengan waktu yang telah lalu.

Kita hendaknya berusaha mengupayakan apa yang bermanfaat bagi kepentingan agama maupun dunia. Kita juga hendaknya selalu meminta pertolongan Allah agar tujuan hidup kita tercapai. Dengan cara seperti itu kegundahan dan kesedihan akan lenyap dari diri kita.

12. Melihat orang-orang yang ada di bawah kita dalam hal kesehatan dan rezeki, dan jangan melihat orang-orang yang berada di atas kita.
13. Melupakan hal-hal yang tidak menyenangkan yang terjadi di masa lalu dan tidak memusingkannya lagi, karena hal itu tidak mungkin kembali.
14. Jika kita mendapat kesusahan/kesulitan, hendaknya kita berusaha mengatasi dan mencari solusi yang tepat agar masalah tersebut bisa segera terselesaikan.

15. Menguatkan hati dan tidak menyibukkan diri dengan khayalan-khayalan yang hanya akan memunculkan pikiran-pikiran jelek. Tahan amarah karena problem dan masalah tidak akan terselesaikan dengan sikap seperti itu. Kerjakan hal-hal yang bermanfaat bagi kita, lalu bertawakallah. Mintalah ampunan dan keselamatan kepada-Nya.
16. Menyardankan diri kepada Allah, bertawakal, dan berbaik sangka kepada-Nya. Sesungguhnya orang yang bertawakal kepada Allah tidak akan merasa gelisah.
17. Orang yang berakal mengetahui bahwa kehidupan yang benar adalah kehidupan yang membahagiakan dan tenteram. Dia juga paham bahwa hidup di dunia ini sangatlah singkat, sehingga dirinya tidak boleh dirundung kegelisahan dan sesuatu yang menyusahkan, yang merupakan kebalikan dari kehidupan bahagia.
18. Tatkala tertimpa musibah, bandingkan antara musibah yang menimpa itu dengan kenikmatan di dunia yang telah diterimanya dan kenikmatan di akhirat yang kelak akan didapatkan. Dengan cara begitu kita akan sadar bahwa berbagai nikmat yang telah Allah berikan jauh lebih besar (daripada musibah yang sedang menimpa). Kita juga hendaknya mampu mengalahkan rasa khawatir tertimpa hal-hal yang tidak menyenangkan dengan berpikiran bahwa kebaikan dan

keselamatanlah yang *insya Allah* akan kita dapat. Kita usahakan jangan sampai kekhawatiran akan tertimpa musibah yang lebih mendominasi pikiran kita. Dengan cara begitu *insya Allah* kegelisahan dan kekhawatiran akan hilang.

19. Berkeyakinan bahwa gangguan orang lain – apalagi hanya berupa doa-doa buruk terhadap kita– tidak akan membahayakan diri kita, tetapi sebaliknya akan membahayakan dirinya. Jangan pedulikan hal tersebut. Dengan cara demikian hal itu tidak akan mempengaruhi kondisi hati kita.
20. Senantiasa mengarahkan pikiran kita untuk hal-hal yang bermanfaat bagi kepentingan dunia maupun akhirat.
21. Tidak meminta ucapan terimakasih dari orang lain atas perbuatan baik yang telah kita lakukan. Mintalah balasan pahala hanya kepada Allah ﷻ. Sadarkan diri kita bahwa apa yang kita lakukan memang merupakan tanggung jawab kita kepada Allah. Dengan cara begitu kita tidak akan mempedulikan balasan atau ucapan terima kasih dari orang yang telah kita perlakukan dengan baik.

إِنَّمَا نَطْعُمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا

“Sesungguhnya Kami memberi makanan kepada kalian hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kalian dan tidak pula (ucapan) terima kasih.” (QS. Al Insan: 9)

Ini juga harus kita terapkan ketika bermuamalah dengan istri dan anak-anak.

22. Arahkan orientasi hidup kita kepada perkara-perkara yang baik, lalu berusaha menjalani kehidupan ini dengan baik. Jaga diri kita jangan sampai disibukkan dengan perkara-perkara yang merusak hati dan pikiran.
23. Tidak menunda-nunda pekerjaan sehingga pekerjaan tidak menumpuk, dan kesiapan fisik dan mental pun selalu terjaga.
24. Lakukan pekerjaan-pekerjaan dengan baik dan tuntutlah ilmu yang bermanfaat. Prioritaskan pekerjaan yang terpenting untuk kita kerjakan, khususnya pekerjaan yang sangat kita minati saat itu. Mintalah pertolongan Allah dan bermusyawarahlah. Jika sudah tampak jelas kebaikan pekerjaan tersebut, bertawakallah kepada Allah.
25. Menyebut-nyebut nikmat-nikmat Allah yang diberikan kepada kita, baik nikmat lahir maupun batin. Sesungguhnya menyadari dan menyebut-nyebut nikmat Allah akan membuat kegelisahan dan kegundahan hilang, serta akan memacu seorang hamba bersyukur.
26. Bergaullah secara baik dengan isteri, karib kerabat, dan siapa saja yang memiliki hubungan dengan kita. Jika kita mendapati cacat atau kelemahan pada diri mereka, sadarkan diri kita

bahwa mereka pun memiliki banyak kebaikan (sehingga kita tidak membesar-besarkan cacat atau kelemahan mereka). Dengan cara demikian akan langgenglah hubungan kita dengan mereka dan hati kita pun akan lapang.

لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُّؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ

*"Janganlah seorang mukmin membenci seorang mukminah. Karena, kalau pun ia tidak suka dengan salah satu akhlakunya, maka masih ada hal lain yang disukai."*¹⁴⁸

27. Berdoa kepada Allah agar semua urusan menjadi baik dan beres. Doa terbaik yang bisa kita baca adalah:

اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ لِيْ دِيْنِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ اَمْرِيْ، وَدُنْيَايَ الَّتِي فِيْهَا مَعَاشِيْ، وَآخِرَتِي الَّتِي اِلَيْهَا مَعَادِيْ، وَاجْعَلْ حَيَاتِيْ زِيَادَةً لِّيْ فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالمَوْتَ رَاحَةً لِّيْ مِنْ كُلِّ شَرٍّ

*"Ya Allah, perbaikilah agamaku yang merupakan penjaga urusanku, perbaikilah duniaku yang menjadi tempat aku hidup, perbaikilah akhiratku yang menjadi tempat kembaliku, jadikan hidupku sebagai tambahan amal kebaikan bagiku, dan jadikan kematian sebagai penghenti setiap keburukanku."*¹⁴⁹

148 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim II/1091.

149 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/2087.

Kita juga bisa membaca doa:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ
وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

*"Ya Allah, rahmat-Mu aku harap. Janganlah Engkau serahkan urusanku sepenuhnya kepadaku barang sekejap pun. Perbaiki seluruh urusanku, karena tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau."*¹⁵⁰

28. Berjihad di jalan Allah. Rasulullah ﷺ bersabda,

جَاهِدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ، فَإِنَّ الْجِهَادَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَابٌ مِنْ
أَبْوَابِ الْجَنَّةِ يُنَجِّي اللَّهُ بِهِ مِنَ الْهَمِّ وَالْغَمِّ

*"Berjihadlah di jalan Allah! Sesungguhnya jihad di jalan Allah termasuk pintu-pintu surga. Allah akan menghindarkan seseorang yang berjihad di jalan-Nya dari resah dan gelisah."*¹⁵¹

Jihad yang dilakukan dengan penuh keikhlasan merupakan cara efektif untuk menyembuhkan penyakit jiwa dan meredam keguncangan jiwa.

Cara-cara yang saya sebutkan di atas telah dipraktikkan oleh para ulama dalam menyembuhkan

150 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud IV/324 dan Ahmad V/42.

151 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad V/314,316,319,326,330 dan Al Hakim. Al Hakim menilai shahih hadits ini dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya II/75.

berbagai gangguan dan penyakit kejiwaan. Ternyata Allah memberikan pengaruh positif yang luar biasa dari pengobatan tersebut terhadap orang-orang yang diobati.¹⁵² ❁

152 Lihat kitab *Muqaddimah Al Wasail Al Mufidah* cetakan kelima hlm. 6.

Bab 5

Pengobatan

Bisul dan Luka

Sufyan berkata, “Jika ada orang mengeluh kepada Rasulullah ﷺ karena sakit, bisulan, atau luka, beliau memfungsikan jarinya (Sufyan lalu meletakkan jari telunjuknya ke tanah kemudian mengangkatnya) dan berdoa,

بِسْمِ اللَّهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا بِرِيقَةٍ بَعْضِنَا يُشْفَى سَقِيمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا

‘Dengan nama Allah, (kami menggunakan) bumi kami dengan ludah sebagian kami untuk menyembuhkan yang sakit di antara kami, dengan izin Tuhan kami.’¹⁵³

Makna hadits di atas yaitu beliau mengambil ludah beliau dengan jari telunjuk kemudian diletakkannya

153 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* XI/206 dan Muslim IV/1724 hadits no. 2194.

di tanah, sehingga tanah pun menempel di jari beliau, kemudian tanah yang menempel itu beliau usapkan pada bagian tubuh yang sakit sambil mengucapkan doa di atas.¹⁵⁴ ❁

154 Lihat kitab *Syarah Nawawi 'Ala Shahih Muslim* XIV/184 dan kitab *Fath Al Bari* XI/208. Lihat hadits ini selengkapnya pada kitab *Zad Al Ma'ad* IV/186-187.

Bab 6

Obat dan Pelipur Tatkala Terkena Musibah

Obat tatkala terkena musibah bisa kita temukan dalam ayat-ayat Al Qur'an dan hadits-hadits berikut:

- 1 مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿١٢١﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٢٢﴾

“Tidak ada satu musibah pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada diri kalian sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhil Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kalian jangan berduka terhadap apa yang luput

dari kalian, dan supaya kalian jangan terlalu gembira terhadap apa yang Allah berikan kepada kalian. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (QS. Al Hadid: 22-23)

2. مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ،^٢
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Tidak ada satu musibah pun yang menimpa seseorang melainkan dengan izin Allah. Barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepadanya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. At Taghabun: 11)

3. Rasulullah bersabda, “Tidaklah seorang hamba tertimpa suatu musibah kemudian mengucapkan,

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي
خَيْرًا مِنْهَا

‘Sesungguhnya kami ini milik Allah dan kepada-Nyalah kami akan kembali. Ya Allah, berilah aku pahala atas musibah yang menimpaku dan gantilah ia dengan kebaikan,’

melainkan Allah beri pahala dari musibah yang menyimpannya itu dan Allah gantikan dengan kebaikan.”¹⁵⁵

155 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim II/633.

4. Rasulullah bersabda, *"Jika ada seorang anak meninggal dunia, Allah berkata kepada para malaikat, 'Engkau cabut nyawa anak hambaku?' Para malaikat menjawab, 'Benar.' Allah berkata lagi, 'Engkau ambil buah hatinya?' Para malaikat menjawab, 'Benar.' Allah berkata lagi, 'Apa yang dikatakan hambaku?' Para malaikat menjawab, 'Memuji Engkau dan mengembalikan perkaranya kepada-Mu.'" Allah berkata, "Bangunkan untuk hamba-Ku itu sebuah rumah di surga dan beri nama Bait Al Hamd."*¹⁵⁶
5. Dalam sebuah hadits qudsi Allah ﷻ berfirman, *"Tidak ada balasan lain melainkan surga untuk hamba-Ku yang beriman yang tatkala Aku ambil sahabat karib (yang disayanginya) dari dunia, dia berserah diri kepada-Ku."*¹⁵⁷
6. Rasulullah pernah berkata kepada seseorang yang ketika itu ditinggal mati anaknya, *"Tidakkah kamu suka ketika kamu hendak masuk ke salah satu pintu surga, kamu mendapati pintu tersebut sedang menantimu?"*¹⁵⁸

156 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi*/I/298.

157 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari*/XI/242.

158 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad dan Nasai. Sanadnya memenuhi syarat-syarat hadits shahih. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Hakim dan Ibnu Hibban. Lihat kitab *Fath Al Bari*/XI/243.

7. Allah ﷻ berkata, “Jika aku menguji hambaku dengan dua (barang) yang dicintainya, kemudian ia bersabar atas hal tersebut, Aku ganti keduanya dengan surga.”¹⁵⁹ Yang beliau maksud adalah kedua mata.
8. Rasulullah bersabda, “Tidaklah seorang muslim terkena gangguan penyakit atau lainnya, melainkan Allah hapuskan kejelekannya sebagaimana pohon menggugurkan daun.”¹⁶⁰
9. Rasulullah bersabda, “Tidaklah seorang muslim tertusuk duri atau yang lebih parah dari itu, melainkan akan dituliskan untuknya satu derajat dan dihapus darinya satu kesalahan.”¹⁶¹
10. Rasulullah bersabda, “Tidaklah seorang mukmin tertimpa derita berkepanjangan, kelelahan, sakit, sedih, atau gelisah melainkan akan dihapuskan kejelekannya.”¹⁶²
11. Rasulullah bersabda, “Besarnya pahala sama dengan besarnya ujian. Sesungguhnya jika Allah menyukai suatu kaum maka akan diberi-Nya

159 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari dalam kitab *Fath Al Bari* X/116. Lihat *Shahih Tirmidzi* II/286.

160 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* X/120; dan Muslim IV/1991.

161 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/1991.

162 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/1993.

*ujian. Barangsiapa yang ridha dengan ujian-Nya, maka Allah meridhainya; barangsiapa yang marah (tidak menerima terjadinya musibah pada dirinya), maka Allah pun murka (kepadanya)."*¹⁶³

12. Rasulullah bersabda, *"Cobaan akan terus menimpa seorang hamba sampai ia berjalan di muka bumi tanpa memiliki dosa."*¹⁶⁴ ❁

163 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi dan Ibnu Majah. Lihat kitab *Shahih At Tirmidzi* II/286.

164 Idem.

Bab 7

Obat dan Pelipur Gelisah dan Kesedihan

Rasulullah bersabda, “Tidaklah seorang hamba tertimpa gelisah dan sedih kemudian mengucapkan,

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَا ضِ
فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ
سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ
الْقُرْآنَ رَيْعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَزَهَابَ هَمِّي

‘Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba laki-laki-Mu, dan anak dari hamba perempuan-Mu. Ubun-ubunku berada di tangan-Mu, telah tetap hukum-

Mu padaku, adil keputusan-Mu terhadapku. Aku meminta kepada-Mu dengan semua nama-nama-Mu yang telah Engkau gunakan menamai diri-Mu, atau yang telah Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu, atau dari kitab yang telah Engkau turunkan atau yang Engkau simpan di dalam ilmu ghaib di sisi-Mu, agar menjadikan Al Qur'an sebagai taman bagi hatiku, cahaya dadaku, penghilang kesedihanku, dan penghilang kesusahanku,'

melainkan Allah hilangkan gelisah serta sedihnya, dan Allah ganti dengan kegembiraan."¹⁶⁵

2. Membaca doa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ
وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan, kesedihan, kelemahan, kemalasan, sifat bakhil, pengecut, lilitan utang, dan dikuasai musuh."¹⁶⁶ ❀

165 Hadits ini diriwayatkan oleh Ahmad I/391 dan dinilai shahih oleh Al Albani.

166 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari VII/158. Rasulullah ﷺ sering sekali membaca doa ini. Lihat kitab *Shahih Al Bukhari* yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* XI/183l.

Bab 8

Obat dan Pelipur Kesusahan

1. Membaca doa:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ
الْكَرِيمِ

*"Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah Yang Mahaagung lagi Maha Pemurah. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah Rabb (pemilik) 'Arsy yang agung. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah Rabb (pemilik) langit dan bumi dan pemilik 'Arsy yang mulia."*¹⁶⁷

167 Bukhari VII/154 dan Muslim IV/2092.

2. Membaca doa:

اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ اَصْلِحْ
لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ

*"Ya Allah, aku mengharap rahmat-Mu, jangan Engkau serahkan urusanku kepadaku barang sekejap pun. Perbaikilah perkaraku seluruhnya, karena tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau."*¹⁶⁸

3. Membaca doa:

لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ

*"Tidak ada Tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berbuat zalim."*¹⁶⁹

4. Membaca doa:

اَللّٰهُ اَللّٰهُ رَبِّيْ لَا اُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

*"Allah, Allah adalah Tuhanku. Aku tidak menyekutukan Dia dengan sesuatu pun."*¹⁷⁰ ❀

168 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud IV/324 dan Ahmad V/42. Hadits ini dinilai hasan oleh Al Albani dan Abdul Qadir Al Arnaut.

169 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi V/529 dan Al Hakim. Hadits ini dinilai shahih oleh Al Hakim dan Adz Dzahabi sepakat dengan penilaiannya I/505. Lihat kitab *Shahih Tirmidzi* III/168.

170 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud II/87. Lihat kitab *Shahih Ibni Majah* II/335. Lihat kitab *Shahih Tirmidzi* IV/196.

Bab 9

Mengobati Diri Sendiri Tatkala Sakit

Orang yang sakit bisa mengobati dirinya sendiri dengan cara sebagai berikut:

1. Meletakkan tangan pada bagian tubuh yang sakit, kemudian mengucapkan,

بِسْمِ اللَّهِ

"Dengan menyebut nama Allah." (3 kali)

2. Kemudian membaca,

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَازِرُ

*"Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaan-Nya dari keburukan yang telah menimpa dan yang aku khawatirkan menimpa."*¹⁷¹ ❀

171 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/1728.

Bab 10

Doa Muja'rab

Untuk Orang Sakit

Seorang muslim yang menjenguk orang sakit, kemudian mengucapkan sebanyak 7 kali doa:

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ

“Aku meminta kepada Allah Yang Mahaagung, Rabb ‘Arsy yang agung, untuk menyembuhkanmu,”

niscaya Allah akan memberinya kesembuhan.¹⁷² ❁

172 Hadits ini diriwayatkan oleh At Tirmidzi dan Abu Dawud. Lihat kitab *Shahih Tirmidzi* II/210 dan *Shahih Al Jami'* VI/180.

Bab 11

Obat Gelisah dan Kaget Tatkala Tidur

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ
وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ

“Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari kemarahan dan hukuman-Nya, dari kejahatan hamba-Nya, dari godaan setan, dan dari kedatangan mereka kepadaku.”¹⁷³ ❀

173 Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Dawud IV/12. Lihat kitab *Shahih Tirmidzi* III/171.

Bab 12

Obat Penyakit Panas (Demam)

Nabi ﷺ bersabda, “Panas berasal dari uap neraka Jahannam. Oleh karena itu, dinginkanlah dengan air.”¹⁷⁴ ❁

174 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* X/174 dan Muslim IV/1733.

Bab 13

Obat Tersengat Binatang

Bila kita tersengat binatang, cara mengobatinya sebagai berikut:

1. Membaca surat Al Fatihah, lalu mengambil ludah, kemudian mengusapkannya pada bagian yang tersengat.¹⁷⁵
2. Mengusap bagian yang tersengat dengan air garam sambil membaca surat Al Kafirun dan *mu'awidzatain* (Al Qur'an surat Al Falaq dan An Nas).¹⁷⁶ ❀

175 Hadits ini diriwayatkan oleh Al Bukhari yang disyarah dalam kitab *Fath Al Bari* XI/208.

176 Hadits ini diriwayatkan oleh Thabarani dalam kitab *Al Mu'jam Ash Shaghir* II/830. Lihat kitab *Majma' Az Zawaid* VI/111. Sanad hadits ini hasan.

Bab 14

Mengobati Marah

Mengobati marah ada dua cara:

Pertama, pencegahan

Mencegah marah dilakukan dengan menjauhi hal-hal yang dapat menyebabkan marah. Hal-hal yang dapat menyebabkan marah adalah sombong, bangga diri, memuji-muji diri, tamak, bergurau tidak pada tempatnya, suka berkelakar, dan yang sejenisnya.

Kedua, pengobatan saat marah

Tatkala kita marah, ada empat cara untuk menghilangkannya, yaitu:

1. Membaca doa perlindungan kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk.
2. Berwudhu.

3. Merubah posisi saat marah muncul; dari duduk menjadi berbaring atau berpindah tempat; dengan diam (tidak bicara) atau yang lainnya.
4. Merenungkan pahala yang didapat dari menahan marah dan dosa yang ditimbulkan dari perbuatan marah.¹⁷⁷ ❁

177 Lihat lebih rinci beserta dalil-dalilnya dalam kitab *Afatul Lisan* hlm.110-112 dan *Hikmah fi Dakwah Ilallah* hlm.64-66 oleh penulis.

Bab 15
Pengobatan
dengan Habbah Sauda'
(Jinten Hitam)

*N*abi bersabda, “Sesungguhnya habbah sauda’ adalah obat dari segala penyakit kecuali sam.”

Ibnu Syihab berkata, “Sam adalah kematian, dan habbah sauda’ adalah syuniz¹⁷⁸.”¹⁷⁹

Habbah sauda’ sangat banyak manfaatnya. Perkataan Nabi “*Habbah sauda’ obat dari segala penyakit*” seperti firman Allah Ta’ala,

تَدْمِرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا

“Yang menghancurkan segala sesuatu dengan perintah Tuhannya.” (QS. Al Ahqaf: 25)

178 Nama lain dari habbah sauda’.

179 Bukhari dalam *Fath X*/134. Muslim hadits no. 1735.

Maksudnya, segala sesuatu dapat dihancurkan.¹⁸⁰ ❀

180 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad* IV/297 dan kitab *At Tibb min Al Kitab wa As Sunnah* oleh 'Abdul Lathif Al Baghdadi hlm. 88.

Bab 16

Pengobatan dengan Madu

Allah ﷻ berfirman tentang lebah,
خَرَجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي
ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) bermacam-macam warnanya yang menjadi obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang mau memikirkan.” (QS. An Nahl: 69)

Rasulullah ﷺ bersabda, “Ada tiga cara pengobatan, yaitu berbekam, minum madu, atau kai.¹⁸¹ Akan tetapi aku melarang umatku berobat dengan kai.” ❁

181 Kai adalah berobat dengan cara membakar besi atau benda lain, lalu meletakkannya pada tempat yang sakit. Pent.

Bab 17

Pengobatan dengan Air Zamzam

Nabi ﷺ pernah bersabda, “Sesungguhnya air zamzam adalah air yang penuh berkah, makanan bagi yang membutuhkan, dan obat bagi orang yang sakit.”¹⁸²

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan dari Jabir, Rasulullah bersabda, “Air zamzam bermanfaat sesuai dengan tujuan meminumnya.”¹⁸³

Rasulullah ﷺ dahulu biasa membawa air zamzam dengan bejana dan geriba. Air tersebut biasa beliau

182 Hadits ini diriwayatkan oleh Muslim IV/1922. Lihat *Majma' Az Zawaid* III/286.

183 Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan lainnya. Lihat kitab *Shahih Ibnu Majah* II/183 dan kitab *Irwa' Al Ghalil* IV/320.

gunakan untuk membasuh orang yang sakit dan meminuminya.

Ibnul Qayyim berkata, “Aku dan juga teman-temanku telah mencoba berobat dengan air zamzam, ternyata mendapatkan hasil yang menakjubkan. Aku juga sering berobat dengan air zamzam dari berbagai penyakit dan mendapatkan kesembuhan.”¹⁸⁴ ❁

184 Lihat kitab *Zad Al Ma'ad*/IV/393,178.

Bab 18

Obat

Penyakit Hati (Jiwa)

Dilihat dari kondisinya, hati ada tiga macam:

1. *Qalbun salim* (hati yang bersih)

Seseorang kelak akan selamat di akhirat saat menghadap Allah kalau kondisi hatinya bersih. Allah ﷻ berfirman,

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

“(Yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.” (QS. Asy Syu’ara: 88-89)

Qalbun salim adalah hati yang bersih dari syahwat (hawa nafsu) yang menentang perintah dan

larangan Allah dan bersih dari *syubhat* (kerancuan) yang mengingkari firman-firman yang datang dari Allah.

Qalbun Salim adalah hati yang tidak tunduk beribadah kepada selain Allah dan tidak berhukum dengan selain hukum Rasulullah ﷺ.

Secara garis besar, hati yang bersih adalah hati yang bersih dari kesyirikan dalam bentuk apa pun dan tidak melakukan berbagai peribadatan kepada selain Allah, seperti: berharap, cinta, tawakal, berserah diri, tawadhu', dan khusyuh'. Hati yang bersih akan tunduk beribadah semata-mata kepada Allah; ia mencintai sesuatu semata-mata karena Allah dan membenci sesuatu juga semata-mata karena Allah; ia memberi semata-mata karena Allah dan tidak memberi juga semata-mata karena Allah. Seluruh perhatiannya tertuju kepada Allah. Semua rasa cintanya untuk Allah. Tujuan hidupnya untuk Allah. Raganya dipersiapkan untuk Allah. Semua amal perbuatannya untuk Allah. Tidur dan jaganya untuk Allah. Percakapannya senantiasa untuk meninggikan kalimat Allah. Pikirannya hanya untuk mencari keridhaan dan kecintaan-Nya.¹⁸⁵

Kita memohon kepada Allah semoga diberi hati seperti ini.

185 Lihat kitab *Ighatsah Al Lahfan min Mashaid Asy Syaithan* karya Ibnu'l Qayyim I/7&73.

2. ***Qalbun mayyit*** (hati yang mati)

Qalbun mayyit merupakan kebalikan dari *qalbun salim*.

Qalbun mayyit adalah hati yang tidak mengenal Allah, tidak beribadah kepada-Nya, tidak menjalankan perintah-perintah-Nya, tidak mencintai dan tidak ridha kepada-Nya.

Qalbun mayyit senantiasa mengikuti hawa nafsunya, sekalipun mendapat murka dan kemarahan Allah. Ia menyandarkan diri kepada selain Allah baik dalam hal cinta, takut, berharap, ridha, benci, pengagungan, dan penghinaan. Ia marah karena tuntutan hawa nafsu. Ia mencintai sesuatu karena hawa nafsu. Ia memberi karena hawa nafsu. Ia melarang karena hawa nafsu. Hawa nafsu menjadi pemimpin dan pengendalinya, kebodohan menjadi pengendaranya, dan kelalaian adalah tanggungannya.¹⁸⁶ Kita berlingkungan kepada Allah agar tidak diberi hati seperti ini.

3. ***Qalbun maridh*** (hati yang sakit)

Qalbun maridh adalah hati yang hidup tetapi memiliki penyakit. Ia berada dalam dua keadaan yang silih berganti. Terkadang ia cinta kepada Allah ﷻ, beriman, ikhlas, dan tawakal kepada-Nya. Akan tetapi, terkadang ia memperturutkan hawa nafsu, rakus, dengki, takabur, pongah, suka kedudukan

186 Idem I/9.

(jabatan), berbuat kerusakan di muka bumi, munafik, riya', dan kikir. Kita berlindung kepada Allah semoga tidak diberi hati seperti ini.

Cara penyembuhan berbagai penyakit hati telah disampaikan dalam Al Qur'an. Allah berfirman,

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada kalian pelajaran dari Tuhan kalian, penyembuh penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57)

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Kami turunkan Al Qur'an menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Al Qur'an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (QS. Al Isra': 82)

Penyakit hati ada dua macam:

Pertama, penyakit hati yang tidak terasa sakit. Bentuk penyakit ini adalah kebodohan, kerancuan, dan keragu-raguan (dalam beragama). Sebenarnya penyakit ini termasuk jenis yang paling menyakitkan. Akan tetapi, orang yang memiliki penyakit ini biasanya tidak merasakannya.

Kedua, penyakit hati yang bisa dirasakan sakitnya. Penyakit ini bentuknya berupa gundah, gelisah, sedih, kalap, dan lain-lain. Penyakit jenis ini dapat dihilangkan dengan obat-obatan dan menyingkirkan penyebab-penyebabnya.

Ada empat hal yang harus diperhatikan dalam menjaga kesehatan hati.

Pertama, melakukan pengobatan dengan Al Qur'an

Al Qur'an adalah obat berbagai penyakit yang ada di dalam dada dan penghilang keragu-raguan, kesyirikan, noda-noda kekafiran. Al Qur'an juga merupakan penghilang penyakit *syubhat* (kerancuan berpikir dan berperilaku) dan penyakit *syahwat* (hawa nafsu). Al Qur'an merupakan petunjuk bagi mereka yang telah mengetahui kebenaran dan mengamalkannya; juga merupakan rahmat bagi orang-orang mukmin karena dengan berpegang kepada Al Qur'an mereka akan mendapatkan pahala, baik di dunia maupun di akhirat. Allah berfirman,

أَوَمَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأُحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا

"Apakah orang yang tadinya mati kemudian Kami hidupkan dan Kami berikan kepadanya cahaya yang terang dan dengan cahaya itu dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat, sama dengan orang yang terus-menerus berada dalam gelap gulita?" (QS. Al An'am: 122)

Kedua, memperhatikan tiga perkara yang diperlukan hati:

- a. Hal-hal yang dapat menjaga kekuatannya, yaitu iman, amal shalih, dan berbagai ketaatan.
- b. Hal-hal yang dapat menghindarkannya dari bahaya, yaitu dengan meninggalkan setiap kemaksiatan dan penyimpangan.
- c. Hal-hal yang dapat menghilangkan sesuatu yang telah mengotorinya, yaitu dengan tobat dan istighfar.

Ketiga, mengobati hati dari sifat *takabur* (sombong). Ini bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu introspeksi dan melakukan hal-hal yang menjadi lawan dari sifat sombong.

Introspeksi dilakukan dalam dua tahap:

- A. Sebelum pengobatan. Ada empat hal yang harus diperhatikan.
 - * Apakah pengobatan ini sesuai?
 - * Apakah pengobatan memang perlu dilakukan?
 - * Apakah pengobatan dimaksudkan untuk mencari wajah Allah?
 - * Apakah pengobatan ini memerlukan hal-hal lain yang menjadi pendukung? Jika jawabannya “ada”, maka silakan dilaksanakan, namun jika jawabannya “tidak ada”, maka jangan sekali-sekali mencobanya.

B. Setelah pengobatan. Ada tiga hal yang perlu diperhatikan.

- * Introspeksi diri mungkin ada hak-hak Allah yang belum dipenuhi. Yang termasuk hak-hak Allah ialah ikhlas, saling menasihati, mengikuti tuntunan Rasul, berbuat kebajikan, dan mensyukuri nikmat-nikmat Allah.
- * Introspeksi diri mungkin ada perbuatan-perbuatan yang selayaknya ditinggalkan.
- * Introspeksi atas perkara-perkara *mubah* yang tidak dikerjakan; apakah perkara tersebut ditinggalkan karena mencari ridha Allah dan kebahagiaan negeri akhirat, atautkah hanya mencari keuntungan dunia.

Kesimpulannya, hendaknya yang pertama sekali kita lakukan adalah introspeksi terhadap hal-hal yang menjadi kewajiban kita; jika dirasa kurang, kita harus segera menyempurnakannya. Selanjutnya, introspeksi terhadap larangan. Jika ternyata kita masih sering melakukan sesuatu yang terlarang, hendaklah segera bertobat dan beristighfar. Kemudian, introspeksi terhadap perbuatan yang telah dilakukan anggota tubuh kita. Terakhir, introspeksi terhadap kelalaian kita selama ini.¹⁸⁷

187 Lihat kitab *Ighatsah Al Lahfan* I/136.

Keempat, penyembuhan penyakit hati dari penguasaan setan

Setan adalah musuh manusia. Cara melepaskan diri dari cengkeraman setan adalah dengan menjalankan ketentuan yang telah disyariatkan Allah, yaitu membaca *isti'adzah* (mohon perlindungan kepada Allah). Nabi ﷺ biasa memohon perlindungan kepada Allah dari keburukan jiwa yang digabung dengan mohon perlindungan dari kejahatan setan. Rasulullah ﷺ pernah menyuruh Abu Bakar membaca doa di bawah ini pada sore hari dan saat menjelang tidur.

اَللّٰهُمَّ فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكَهٗ، اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ، اَعُوْذُبِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهٗ، وَاَنْ اَقْتَرِفَ عَلٰى نَفْسِيْ سَوْءًا اَوْ اَجْرَهٗ اِلٰى مُسْلِمٍ.

“Ya Allah, Pencipta langit dan bumi, Yang Maha Mengetahui perkara gaib dan yang nyata, Tuhan segala sesuatu dan Yang merajainya, aku bersaksi tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan diriku, dari keburukan setan serta bala tentaranya. Aku juga berlindung kepada-Mu dari berbuat keburukan terhadap jiwaku atau terhadap sesama muslim.”¹⁸⁸

188 Tirmidzi dan Abu Dawud. Lihat *Shahih Tirmidzi*/III/142

Mohon perlindungan kepada Allah, tawakal, dan ikhlas pun dapat menangkal penguasaan setan.¹⁸⁹

Shalawat dan salam semoga tercurah kepada hamba dan rasul-Nya, yaitu Muhammad, kepada keluarganya, kepada shahabat-shahabatnya, dan kepada siapa saja yang mengikuti mereka dengan baik sampai hari kiamat. ❁

189 Lihat kitab *Ighatsah Al Lahfan* I/145-162.

